

ふれあい通信



5月号

令和7年5月

発行「ふれあい学級」 文責：研究員 谷崎 美佳

5月ってどんな季節？

「立夏^{りっか}」という言葉を知っていますか？

「立夏」は、日本の季節の目安となる二十四節気^{せつき}の一つで、今年は5月5日～5月20日。夏のはじまりが告げられる季節という意味で、「立夏」と呼ぶのだそうです。素敵^{すてき}なひびきですね。

さわやかな5月ですが、夏に向けて気温も上がり始め、湿気^{しつけ}の多い日も増えてきます。新年度^{しんねんど}の環境^{かんきょう}の変化を乗り越え、がんばってきた心とからだ^{こころとからだ}が「疲れたなあ…」とため息^{ためいき}をこぼすのもまた、この季節の特徴です。

「あれ？5月病かな？」と思う人はチェックしてみましょう。



5月病チェック☑

- ☐ 気分が落ち込んだり、いらいらしたりする。
- ☐ 体がだるく、すぐに疲れる。
- ☐ 考えがネガティブになる。
- ☐ 食欲^{しょくよく}が落ちる、または食べ過ぎてしまう。
- ☐ 夜眠れない、または何度も目が覚める。
- ☐ 頭痛^{ずつう}や腹痛^{ふくつう}、めまいなどの不調^{ふちょう}を感じる。

心とからだを整える^{かじょう}4箇条

とりあえず、
ゆっくり寝て
体を休める。
眠れなくても
横になる。

無理^{無理}してがんば
ろうとせず、
できないときは
それでいい。

気分転換^{てんかん}が
できそうな時は
好きなことを
して、しっかり
気分転換！

焦^{あせ}ったり自分を
責めたりせず、
「今はゆっくり
休むとき」と
自分に言う。



児童生徒^{じどうせいと}のみなさんも保護者^{ほごしや}のみなさんも、自分で自分の機嫌^{きげん}をとりながら、ときには甘やかしたり、褒めたりして元氣^{エネルギー}をためてくださいね。

「学校に行くのが辛い…」「こどもが毎日学校に行きたくないと言うのが心配…」など、不登校^{しんぱい}の心配があるときは、「ふれあい学級」でも相談^{そうだん}に乗ることができます。お気軽^{きがる}にご連絡^{れんらく}ください。



ふれあい学級
0880-31-1130

5・6月ふれあい学級 佐田 SC の相談可能日（予定）

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ① 5月23日（9:00～12:00 13:00～16:00） | ② 5月28日（13:00～16:00） |
| ③ 6月4日（13:00～16:00） | ④ 6月9日（9:00～12:00 13:00～16:00） |
| ⑤ 6月11日（13:00～16:00） | ⑥ 6月13日（9:00～12:00 13:00～16:00） |
| ⑦ 6月23日（9:00～12:00 13:00～16:00） | ⑧ 6月25日（13:00～16:00） |

*不在の場合もあるので、できれば電話でご予約をお願いします。ご予約のお電話は何曜日にしていただいてもかまいません。

