



大門小だより 5

新緑の5月を楽しむために「春バテ」に注意を

校長 佐藤 峰子

新学期がスタートして約1ヶ月が過ぎ、新緑が色鮮やかな季節を迎えようとしています。この季節、青葉若葉から生命力が感じられるように、子どもたちからも、新しい学校生活の中での仲間づくりや組織づくりに、力強い息吹を感じます。

4月13日（金）、春の日差しが溢れる中で、「大門小によろこそ1年生パーティー」が開かれました。この会は、昨年度の児童会運営委員が中心となって準備された会です。2年生以上の子どもたちが、歌やメダル等のプレゼントを用意したり、クイズやゲームを考えたりと、1年生が喜んでくれるように、大門小学校の仲間になってよかったと思ってくれるように準備した会でした。1年生と手をつないで入場した6年生は、数日で何だか頼もしくなったように感じました。全校の子どもたちで楽しんだ「じゃんけん列車」で、最後まで勝ち残った1年生には大きな拍手が送られました。この日は、大門小学校の子ども680名が初めて集い、真の意味で平成30年度がスタートした日と言えます。4年生以上の子どもたちが参加するクラブ活動や、5・6年生の子どもたちで組織する委員会活動もスタートしました。校庭からは、新体力テストに取り組む子どもたちの声も聞こえてきます。

躍動するこの時期に、「春バテ」という新聞記事が目にとまりました。「夏バテ」という言葉はよく聞きますが、「春バテ」という言葉に記憶はありませんでした。記事を読むと、冬から春にかけて、季節の変わり目による激しい寒暖の差や、進級・進学、就職などの新しい生活によるストレス等で、だるさやイライラ、眠れない等の心身の不調が出ることを「春バテ」と捉え、注意喚起する内容でした。このような症状は、今までは「5月病」と言われていましたが、それよりも早く出て、今年は特に多いという指摘でした。確かに、25度以上の真夏日となった次の日、10度近くも気温が下がるという、ジェットコースター並の気温の変化に、体がついていかず体調を崩すことは予想されます。対策としては、体を温めることを基本とし、温めのお風呂につかる、温かい食事をする、軽い運動を行うなどを上げていました。記事の最後は、「春バテ」から「5月病」に、そして梅雨の時期の体調不良から酷暑の夏を迎えるという不調の連鎖を食い止めましょうという内容で終わっていました。

これからゴールデンウィークを迎えます。校内を回っていると、子どもたちも楽しみにしている様子が伝わってきます。この時期、どうしても生活リズムが崩れがちになります。疲れをゴールデンウィーク明けの学校生活に持ち越さないようにと願うばかりです。

新緑の5月に、遠足や日光修学旅行が予定されている学年があります。校内でも様々な活動が組まれています。活動を楽しみ、力を発揮するためにも体調管理に十分気を付けてください。