

# 「まいにち笑顔 みんなが笑顔」

5月に入りゴールデンウィークが終わりました。3年ぶりに緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置が出されなかったため、連休中は家族と出かけた人も多かったと思います。また、家でゆっくり過ごした人もいたと思います。ただ、今はコロナ感染症が少しずつ減ってきていますが、リバウンド警戒期間とあって、油断をするとまた増えてきてしまいます。そうならないよう、密を避けたり、手洗い・消毒をしたり、マスクを着用したりしながら、感染予防をしていきましょう。

そんな中ですが、連休が明けた5月は、大人も子供も「五月病」といって、心が疲れやすい時期となります。4月に新しい環境となり、慣れるのにエネルギーを使ったり、これまで以上に頑張りすぎたりしたことがストレスとなって、朝がなかなか起きられない、なぜか元気が出ない、なんとなくだるいなど、体の調子が悪くなったりします。

そんな時はどうすればよいか。

- |                    |                |
|--------------------|----------------|
| ○趣味、好きなことをする。      | ○体を動かして汗を流す。   |
| ○友達とお話をしたり、遊んだりする。 | ○早めに寝て、ゆっくり休む。 |
| ○バラスの良い食事をとる。      | ○笑う            |

など、方法はいろいろあります。「笑う」ことも体の調子を整えたり、ストレスを解消したりする効果があるそうです。「まいにち笑顔」を意識して過ごせるといいですね。自分にあった方法をやってみるとよいでしょう。

それでも調子が悪い。あるいは、悩んでいる事や不安な事があったらどうすればよいでしょう。学校では、担任の先生に相談してみましよう。担任の先生以外でも話を聞いてくれる先生はたくさんいます。では、ここでクイズ。次の写真はどこでしょう。

- ①保健室 ここには内田先生がいます。
  - ②職員室 どの先生でもいいです。副校長先生も話を聞いてくれます。
  - ③相談室 ここにはスクールカウンセラーの小野さんが木曜日、藤井さんが金曜日にいます。予約が必要な場合がありますので、先生に確かめてから行くようにしましょう。
  - ④校長室 もちろん校長先生も皆さんの話を聞きます。
- 学校は、必ず皆さんの力になります。いつでも相談してください。