

# ALL FUJIMI

## 笑顔で人に接していけば、あなたの人生そのものが微笑む

## ～植西 聰～

木々の芽吹きとともに始まった令和5年度の新学期も、早いもので2週間が過ぎました。子供たちも新しい担任や友達にも慣れたようで、教室や校庭から元気な声が聞こえます。小さな背中に大きなランドセルを背負った1年生も日に日にたくましくなり、「校長先生、おはようございます。」と元気に朝の挨拶をしてくれます。よいスタートが切れたことに安堵するとともに、毎日元気に子供を送り出してくださる保護者の皆様のご尽力に心より感謝しているところです。本当にありがとうございます。

さて、間もなくゴールデン・ウィークが始まります。コロナ禍で思うように過ごせなかった日々が長く続いていたので、今年は様々な計画を立てられていることでしょう。どうぞ各ご家庭の実情に応じ、充実した休日となることを願っています。

けれども、手放して喜べないのが「5月病」です。この「5月病」、大人・子供問わず、毎年2～3割程度の人が苦しんでいるそうです。「5月病」は正式な病名ではありませんが、医療機関で受診すれば「軽度のうつ」や「適応障害」といった病名をつけられることもあるそうです。「うつ」は、脳内の神経伝達物質が一時的に伝わりにくくなる状態が原因とされており、一般的に、「義務感が強い」「完璧主義」「几帳面」「凝り性」「他人への配慮を重視し、良好な関係を保とうとする」などのような性格の人は、うつになりやすい傾向にあるそうです。さらに、「5月病」の大きな原因の一つとして考えられるのが「ストレス」だそうです。ある調査によると、5月病になった時の対処法は「ストレスを忘れるために距離を置く」とこと「ストレスをありのまま受け入れる」ことの2通りがあるそうですが、重要なことはストレスを軽減することのようです。

そこで今回は、手軽にストレスを軽減する方法の一つ、「ハグ（ギュッと抱きしめる）」をする」ことの効用についてご紹介します。ご存知のように、ハグはスキンシップの方法の一つです。親が子供を抱きしめる行為は、子供に安心感を与えて愛情を注いでもらっていることを実感させてくれます。ハグは、・リラックスできる ・オキシトシンの分泌を促し幸福感を得られる ・不安が解消される ・相手への信頼感が高まる ・免疫力がアップする ・ホルモンバランスが整う 等、数々の素晴らしい効果があるそうです。新しい環境に飛び込んで不安を感じている今こそ、積極的にお子さんをハグしてあげてください。学校に行く前や帰宅後だけでなく、寝る前にも挨拶とともにハグして愛情を注入してあげてください。日中のストレスを中和して明日への活力がみなぎってくることでしょう。昔から【忙中閑あり】とも言われます。お忙しい毎日とは思いますが、ぜひとも毎日頑張っているお子さんへのエールとしてハグをしてあげてみませんか？



### ★水筒の持参について★

本校では、熱中症対策及び水分補給のために、年間を通じての水筒持参を認めています。下記事項にご留意いただき、安全に飲用できますよう、各ご家庭でもお声かけ願います。

- ①飲用する場合は、必ず立ち止まって飲みましょう。
  - ・周囲の安全を十分確認し、他の歩行者や自転車や自動車等の通行を妨げないように気をつける。
  - ・こぼして路上を汚してしまうことがないように注意する
- ②水筒の中身は、原則として、水又はお茶類等の甘くないものにしてください。また、お子さんの体質や気候に応じて、スポーツドリンクも可としています。
- ③水筒は毎日持ち帰り、清潔に保つように努めてください。

### ★運動会のご案内★

- ①開催日時 令和5年6月3日(土)
  - ・予備日 6月4日(日)
  - ・午前中のみ開催ですので、お弁当の準備は必要ありません。
- ②実施内容
  - ・徒競走 ・学年種目 ・応援合戦 等
- ③その他
  - ・詳細につきましては、後日【マチコミメール】で配信する内容をご確認ください。



### ★HPも更新中★

今年度も可能な範囲でHP(富士見小一)を更新しています。子供たちの様子や給食の献立など随時発信していきます。ぜひ、ご覧になってください。

### ●電話対応の時間について●

電話の対応時間は、平日の7時45分～17時30分までとなっています。緊急の場合は、市役所(973-2111)へお電話をお願いいたします。

