



竹の子

校長室だより

(児童数配付)

令和5年6月13日



6月21日は、夏至になります。一年で最も昼も時間（太陽が出ている時間）が長くなります。今年は、日の出が4時25分、日の入りが19時になります。最も太陽が長く出ているので、とっても暑い日のように思えますが、二十四節季では、7月23日から本格的に暑くなる意味の大暑（たいしょ）になります。なぜずれているか興味のある人は調べて先生に教えてください。

さて、暑くなってくると熱中症も心配ですが、冷たいものばかり口にしたり、寝苦しくてゆっくりと寝られなかったりして、夏風邪など体調面で心配なことが増えるような気がします。

夜遅くまで起きていて睡眠不足になると、疲れが取れなかったり、昼間に眠くなったりしませんか。イライラするのも睡眠不足が原因かもしれません。

朝食を抜くと体がなかなか目覚めることもなく、なんとなく体のだるさを感じませんか。また、お昼まで何も食べないことで、お腹がすき授業にも集中できないこともあると思います。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて、自分の身体は、自分で守っていけるといいですね。

☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡 ☆彡

梅雨となり、外で遊べる機会も少なくなって、なんとなく気分がすぐれない人もいるかもしれません。しかし、梅雨がないとおいしいお米や水を口にできないかもしれません。

新山小学校の廊下には、アジサイやカエル、カタツムリなど、この時期ならではの掲示物がたくさん飾られています。先日も千葉県教育委員会の方が訪問されたとき、季節感あふれる掲示物を褒めていただきました。また、図書員会では、カエル探しなどの催しも行われています。

じっくりと読書を行う、室内で落ち着いた時間を過ごす、ゆっくりと友達やお家の人とお話をするなど、外に出る機会が少なくなっているからこそ楽しめることもあるのではないのでしょうか。

耳を澄ませば、雨音やカエルの声が歌を歌っているように聞こえてくるかもしれません。

「雨嫌だな」ということもあるかもしれませんが、少し見方を変えて、自分なりの梅雨を楽しめるといいですね。

