

あやせっ子の皆さんへ

これからゴールデンウィークに入ります。ドキドキしながら入学式や
新学期を迎えた日が大分前のように感じられますね。学校や新しいクラ
ス、先生や友達には少しずつ慣れてきましたか。

昔から5月病という言葉があるように、5月はこれまでの頑張りや、
気候の変化のために、疲れが出やすい時期です。

そんな疲れをどうにかしたいと思っている皆さん、これまでの生活を
振り返り、3つのことに取り組んでみてはいかがでしょうか。

1つ目、早寝早起き。夜9時には寝て、朝6時には起きましょう。

2つ目、三食しっかり食べること。特に朝ごはん、元気が出てきます。

3つ目、適度な運動。気分がスッキリします。

それでもモヤモヤが収まらない人は、今の気持ちをそっと誰かに打ち
明けてみてください。お父さんやお母さんなどおうちの人、友達、習い事
の先生、学校の先生、命の電話など、どなたでもよいです。きっとあな
たの相談にみんな親身になってくれるはずです。どうしても打ち明けら
れないという人は、まずは紙に書いてみるのもよいですね。

あなたはかけがえのない存在です。あなたの元気や頑張りが、きっと誰
かの元気や頑張りにつながっています。何か悩んでいることがあったら、
一人で抱え込まず周りの人に声をかけてください。

かわぐちしりつとづかあやせしょうがっこう
川口市立戸塚綾瀬小学校



戸塚綾瀬小学校マスコットキャラクター おっくん と ろーじい

