

2023年4月17日 月曜朝会

皆さん、おはようございます。全員のとても素晴らしいあいさつを聴くことができ
て嬉しいです。今日は、今年最初の朝会です。素晴らしく晴れわたった気持ちの良
い朝です。少し気温が高いので、話はできるだけ簡潔にしますね。

入学式や、始業式、その他でも色々とお話をしてきましたので、皆さんのお話を聞
く姿勢はとても良くなってきていると感じています。



さて、新学期が始まって、一週間が過ぎました。一年生は学校に慣れてきました
か。慣れない登下校で疲れていませんか。調子が悪かったら先生にお話ししてくだ
さいね。上級生は、既に授業もしっかりと始まりましたから、早く自分のペースを
作ってください。

始業式の日、皆さんへのお願いをしましたが、実行できていますか。

「思いやりを持って人に接して欲しい」「ことば遣いにも思いやりを込めて欲しい」
とお願いしましたね。

4月は新たな人間関係を作るスタートです。この時だから尚更大切なのが、思いや
りのある行動なのですね。校内だけではないですよ。家でのお家の人との会話も、
バスや電車の中での行動にも思いやりを込めてくださいね。信頼ある人間関係や、
他人を敬う気持ちを大切にしていきましょう。



今日は、4月に起こりがちなことについて話をします。

春は、天候が落ち着かず、気温の上がり下がりが激しいことは皆さんが肌で感じていることでしょう。また、入学や進級によって、新しい友だちとの生活が始まり、何かと体も心も変化の多い季節です。

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスという強い不安や緊張を与えてしまい、気持ちを支える自律神経という神経の働きが乱れがちになってしまいます。

この強いストレスは心や身の健康に悪い影響を及ぼしかねません。頑張ってしまうことで、気づかないうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

では、心のバランスを整えるには、どのようにするといいのでしょうか。

まずは、生活のリズムを整えていくことが大切なのです。

大切なポイントとなるものに「3つの時間」があります。

1つ目は「起きる時間」、2つ目は「寝る時間」、3つ目は「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく規則正しく、同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

次に、栄養バランスのよい食事をとることが大切なのです。

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、季節の旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。また、体の疲れを取ったり、心の緊張を緩めたりしてくれる食材もあるようです。たとえば、心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的と言われています。ヤマイモとシュンギクを一緒にとれる料理をお家の方に作ってもらってください。



他にも春を代表とする食べ物がいっぱいありますから、お家の人と買い物に行ってみるのもいいですね。

それから、体を休める時間をつくることです。休養をとるといってもいいでしょう。時には、休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。勉強もあります

が、元気な体が第一です。忙しくし過ぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分にあったやり方で、休日を過ごしましょう。あわせて、体温調節をしっかりとすることも大切です。気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。今日は春先に多い、体調不良から体と心を守る方法について話しました。気づかないうちに疲れをためないように、自分の体を大切にしてください。

明日から6年生は四日間の修学旅行ですね。4月の爽やかな奈良、京都も素晴らしいと思います。社会科や国語の授業で習ったことを、確認するためにもしっかりと、見てきてくださいね。新しい発見も沢山あると思います。それは、一人ひとりの財産とし自分の中に刻んでください。



何れにしましても、事故やトラブルに巻き込まれないように、また起こさないように楽しんでいって来て来ててください。

では、今日の話をおわります。