

令和7年度

京田辺市立田辺小学校

令和7年5月1日

学校だより せいびか
済美館

学校だより **済美館**

たなべっ子

くましいからだと心

かよし

んぎょう

「五月病」に気を付けて

教頭 尾崎 周平

新緑が目には鮮やかな季節となりました。明後日から待ちに待ったゴールデンウィークが始まり、ゴールデンウィーク明けからいよいよ本格的な学校生活がスタートします。楽しい連休を過ごされることと思いますが、この時期、ちょっぴり心がどんよりしたり、体が重く感じたりする人もいるかもしれません。それはもしかしたら、「五月病」かもしれません。

「五月病」は、医学的な病名ではありませんが、新しい環境での緊張や疲れが、ゴールデンウィークの休息後に表面化することで起こりやすい、心身の不調のことです。特に、新しい学年やクラス、先生との出会いなど、4月に様々な変化があった小学校生活においては、子どもたちも知らず知らずのうちにストレスを感じていることがあります。

五月病の症状は、やる気が出ない、気分が沈む、だるい、眠れない、朝起きるのがつらい、食欲がない等、人によって様々ですが、これらの症状は、一時的なものであることが多いですが、もし長く続くようであれば、無理せず周りの大人に相談することが大切です。

せっかくの楽しい学校生活を、五月病で憂鬱なものにしたくないですね。そこで、五月病にならないため、または症状を和らげるための対策をいくつかご紹介します。

1. ゆっくりと休息をとる
2. 規則正しい生活を送る
3. 適度な運動をする
4. バランスの取れた食事を心がける
5. 誰かに話を聞いてもらう
6. 新しい目標を見つける
7. 自然に触れる時間を作る

五月病は、誰にでも起こりうる可能性があります。大切なのは、自分の心と体の声に耳を傾け、無理をしないことです。そして、大人が早めに気付いてあげることが大切です。

私たち教職員一同は、子どもたちが笑顔で、安心して学校生活を送れるよう、しっかりとサポートしていきます。ご家庭におかれましても、お子様の様子を深く見守っていただき、気になることがございましたら、遠慮なく学校にご連絡ください。

みんなで力を合わせて、新緑のように生き生きとした、楽しい5月を過ごしましょう！

5月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				<ul style="list-style-type: none"> ・個別懇談 ・短縮4時間 ・低学年交通教室 ・尿検査1次 ・歯科(くすの木・4-3・6-1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭訪問 ・短縮4時間 ・尿検査1次(1日忘れた人) ・視力(5年) ・3年 校外学習(河原・新田辺東方面) 	憲法記念日
4	5	6	7	8	9	10
みどりの日	こどもの日	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳(3・5年) ・1年通常校時開始 ・歯科検診(6-2 6-3 6-4) ・内科(5-2) 	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テスト ・教育相談日 ・PTA本部役員会・運営委員会(19時) 	<ul style="list-style-type: none"> ・1年生を迎える会 ・PTA総委員会 ・教育相談 ・安全の日 ・登校指導 ・内科検診(2-1・6-3・6-4) 	
11	12	13	14	15	16	17
	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓検診(1・4年) ・3年 校外学習(北田辺・新田辺西方面) 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝礼 ・委員会 ・視力検査(くすの木・4年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳(3・5年) ・内科検診(5-3) ・歯科検診(2-1・2-2・2-3) *2-4は6/12実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・新体力テスト(予備日) 	<ul style="list-style-type: none"> ・内科検診(2-2・4-1) ・林間学習説明会(16:00~) 	
18	19	20	21	22	23	24
	<ul style="list-style-type: none"> ・京都府学力・学習状況調査「学びのパスポート」(6年) ・視力検査(3年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・修学旅行(6年) ・京都府学力・学習状況調査「学びのパスポート」(5年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・修学旅行(6年) ・京都府学力・学習状況調査「学びのパスポート」(4年) ・水泳(3・5年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・6年生4時間授業(給食後下校) ・教育相談日 	<ul style="list-style-type: none"> ・2年町探検(1・2h興戸方面) 	
25	26	27	28	29	30	
	<ul style="list-style-type: none"> ・緊急避難訓練5時間目実施(6時間目はなし) 	<ul style="list-style-type: none"> ・クラブ ・ほほえみ集会 ・2年町探検(北田辺方面) ・視力検査(1年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳(3・5年) ・地域仲良し会 	<ul style="list-style-type: none"> ・尿検査2次 ・内科検診(2-3・4-2) 	<ul style="list-style-type: none"> ・尿検査2次(29日忘れた人) 	

6月の主な行事予定

- 4日(水) 林間学習(5年)
- 5日(木) 林間学習(5年)
着衣水泳(6年)
- 6日(金) 芸術鑑賞会
5年生4時間授業(給食後下校)
- 12日(木) 教育相談日
- 26日(木) 教育相談日
- 27日(金) 授業参観(2時間目)

今年度の口座振替日

- 5月 15日 11月 5日
- 6月 5日 12月 5日
- 7月 7日 1月 15日
- 9月 5日 2月 5日
- 10月 6日 3月 5日

※振替日の前に、残高の確認を
よろしくお願いたします。



図書ボランティアさん募集

休み時間に図書室で図書委員児童の補助や飾り作り、本の整理などのボランティアさんを募集しています。興味のある方はぜひ学校までご連絡下さい。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

活動日時：平日(長期休業日は除く)

10:15~10:45頃まで

13:00~13:25頃まで



登校時間について

田辺小学校では、登校時刻を8時過ぎに設定しています。5月28日(水)の地域仲良し会で、出発時刻の確認等を行い、集合時刻及び出発時刻の見直しも必要に応じて実施する場合があります。子どもたちの安全を第一に、今後も考えていきたいと思っております。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

検診を実施しています。

受診はお早めに。

学校では、4月中旬から、各種健康診断を行っています。眼科・内科・歯科検診などで受診をお願いするプリントが届きましたら、なるべく早く受診していただきますようよろしくお願いいたします。



水筒のご用意を

少しずつ、「暑さ」を感じるが日多くなってきました。5月に入ると「夏日」や「真夏日」などの声も聞こえてくるようになります。そこで心配されるのが熱中症です。こまめな水分補給ができるよう、たっぷりのお茶等を持参させていただきますようお願いいたします。



教職員の休憩時間等について

教職員の勤務時間は、8時30分から17時となっており、休憩時間については労働基準法で勤務時間の途中に与えられなければならないと規定されています。本校においても、児童への指導、保護者の皆様への対応等に支障をきたすことのないように配慮しながら、教職員の健康を維持し、よりよい教育を行うため、教職員の休憩時間の確保を行います。何卒、ご理解とご協力をお願いします。



学校の様子

4月の授業参観では、たくさんの保護者の方に来ていただきました。ありがとうございます。学校内の掲示板には、学年ごとの掲示板があり学年目標や、活動の様子の写真などが、貼られています。また、学校にお越しの際は、ご覧ください。HPでも随時学校の様子をお知らせしています。あわせてご覧ください。

安全ボランティアさんを募集しています。

地域に交通量の多い通学路もある田辺小学校では、田辺小学校 PTA と協力して、子どもたちの安全を守るために、「安全ボランティア」を募っています。ご協力をよろしくお願いいたします。

1 安全ボランティアの協力例

- (1) 登下校時の通学路の安全確保・子どもたちの送迎
- (2) 地域の通学路・公園などの危険箇所の見回り



2 ボランティア活動にあたってのお願い

- (1) ボランティア活動については、「できるときに、できること」を時間の都合がつく範囲内でご協力ください。
- (2) 目の届く範囲内で結構ですので、できる限り多くの子どもたちの安全に気を配ってください。

3 安全ボランティアの申し込みについて

- (1) 田辺小学校（教務）宛に申し込んでください。（TEL 62-0044）
- (2) 安全ボランティアの方には万一に備えて京田辺市で保険に加入しています。

