

令和7年 5月 12日
四万十町立七里小学校

ゴールデンウィークも終わりがち、5月中旬になりましたね。さて、5月12日の花と花言葉を紹介したいと思います。今日の花は「ライラック」。様々な色のライラックがありますが、特に白いライラックの花言葉は「青春の喜び・無邪気」などの意味があるそうです。

ライラックは4枚の花びらがかわいらしい花ですが、5枚の花びらを見つけると幸せになれるという言い伝えもあるそうです。ライラックを見た時には花びらにも注目してみてください。

【5月19日は内科検診です！】

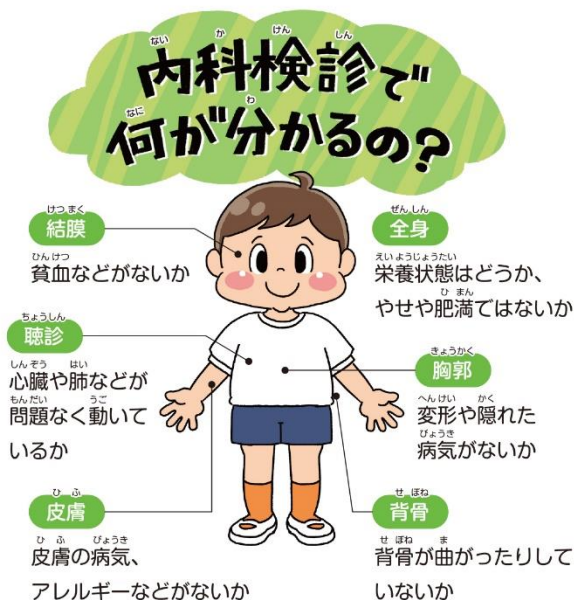
・校医：澤田由紀子先生

～持ってくるもの～

・体操服（上下）

《内科検診についてのお知らせ》

内科検診の特性上、聴診・触診・視診等を行います。診察は体操服で行いますが、校医の先生から診察をスムーズに行うために体操服の上を脱いで検診をさせてほしいと言われています。下着を着用した状態で体操服の上だけを脱ぐということでも構わないそうですが、体操服を脱ぐことに抵抗がある児童には強制はしないということです。**体操服を着た状態で検診を受けたいという場合は、5月16日(金)までに担任か養護教諭までお知らせください。**なお検診前にも再度児童に確認をし、どちらの方法を選んだとしてもプライバシーに十分配慮して実施します。



【新学期が始まって1ヶ月…少し頑張りすぎていませんか？】

ゴールデンウィークが終わり、いつもの学校生活が戻ってきましたね。

新しい環境に慣れてきたときこそ心の健康に注意が必要です。

自分に合ったリラックス方法を考え、頑張りすぎないように自分を大切にしながら毎日を過ごしていきましょう。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

↑

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

↑

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。

↑

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。