



# ちゅうおう教室だより

ちゅうおう教室 令和5年6月号

もうすぐ梅雨入りの季節となりました。新学期の疲れが出始める頃でもあります。朝から雨が降って、気分が乗らないことも……。好きなことや楽しみなことなどをうまく生活の流れに組み込み、気分転換を図りながら雨の日も自分の時間を大切に過ごしていければと思います。



## 6月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
		5/29	5/30	5/31	6/1	2	3
教室1							
教室2							
教室3						指導なし	
	4	5	6	7	8	9	10
教室1			学校 行事				
教室2							
教室3					指導なし		
	11	12	13	14	15	16	17
教室1							
教室2							
教室3							
	18	19	20	21	22	23	24
教室1							
教室2							
教室3							
	25	26	27	28	29	30	
教室1		指導なし	指導なし	指導なし	指導なし		指導なし
教室2			指導なし	指導なし			
教室3							

塗りつぶしの箇所は、指導はありません。

日付下の欄の区切りは、右のような意味です。

日付	
午前	午後



欠席をされる場合は、担当者へご連絡ください。また、在籍校担任への連絡も忘れずにお願いします。

### ご連絡はこちらまで

ちゅうおう教室直通 TEL028-635-3993  
中央小学校 TEL028-635-3043

## 疲れがたまるこの季節を乗り切るには

4月の始業式から約2か月がたちます。クラス替えがあったり、初めての係や学習に取り組んだりなど、それぞれ、新しい生活をがんばって過ごしてきました。

5月の中旬から6月にかけて、宇都宮市内でも運動会を行う小学校があります。「ルールを覚える」「全体で動きを合わせる」「順番を覚える」などやることがたくさんあり、充実していると同時に、子供は大人が思っている以上に体力を消耗しています。



また、この時期は運動会だけでなく、校外学習や遠足など、行事も多く行われる時期です。行事はとてもしゃりがあるもので、子供の成長に欠かせないものではありますが、

進級 + 新しい友達関係 + 行事（運動会、遠足、修学旅行）  
+ 新しい活動（係・クラブ・委員会）

と重なると、とても疲れてしまうのが現状です。

子供の疲れは、気持ちや体調に現れます。イライラして友達や兄弟とトラブルになったり、頭痛や腹痛を訴えたり・・・。疲れを感じているときに、さらに頑張らなければならないこと（習い事など）を増やすと、自分の思うようにいかず、さらにイライラして、それが原因で大人に叱られてしまいがちです。

子供は大人と違って、疲れていても、自分の疲れに気が付かないことがあります。イライラしていたり、体調の不調を訴えたりしたときは、大人が子供の「疲れサイン」を見つけてあげてください。

そして、緊張する場面があるときは、リラックスできる場면을意図的に作ってあげましょう。がんばりつつ、体も休ませながら夏休みまで乗り切っていきたいですね。

### 在籍校行事等への参加について

心待ちにしていた特別な授業、抜けるとその後の活動に支障をきたしそうな授業、大きな行事の前日などと、ちゅうおう教室への通級時間が重なってしまう場合があります。特に、6、7月は、プールや新体力テストなど時間割を変更して行う授業も多いと思います。

がんばっていることをお子さんから直接話を聞いたり、授業を楽しみにしている様子を見たりすることは、担当の私たちにとっても、うれしいことです。通級と在籍校での活動が重なる場合は、担任の先生、保護者の方、お子さんで話し合っ、どちらに参加するか決めていただければと思います。

ちゅうおう教室をお休みするときは、お手数ですが、連絡ファイルか電話でお知らせください。