



日進北小だより

令和7年4月30日 第2号

電話 048 (663) 1842 FAX 048 (663) 9884

<https://nisshinkita-e.saitama-city.ed.jp/>



学校教育目標

心身ともに健康で、自ら学び、自ら考え、判断し、
行動できる子どもを育成する
～自分一 すてきなあいさつ 日北っ子～

児童の学校生活の様子を、
随時更新し掲載しています。
どうぞ、ご覧ください。

4月、みんなよくがんばった！ ～「幸せホルモン」いっぱい連休に～

校長 寺越 崇征

入学・進級から3週間が経ちました。校庭の木々は緑鮮やかな若葉を茂らせ、汗ばむ陽気の日も増えてきました。子どもたちも、新しい学年の志を高く持ち続け、日々目覚ましい成長をみせてくれています。各学年の学習活動も本格的に始まり、頭も心も体も、日の光をたっぷり浴びて豊かに萌える若葉のようにぐんぐん成長しています。

5月1日は「さいたま市民の日」

さて、今年も大型連休がやってきました。前半は飛び石連休でしたが、後半は明日からの6連休です。5月1日（木）が「さいたま市民の日」、5月2日（金）が振替休業日（4月19日（土）に行った土曜授業の振替）で、それぞれ学校が休みになります。

「さいたま市民の日」は、2021年に、さいたま市の誕生20年を記念して「市の歴史や文化に親しんでいただき、市民の皆さんと一緒に、魅力ある市を将来にわたって創っていくことを期する日」として制定されました。この日は、さいたま市立学校がお休みに

なり、市内の施設のいくつかで利用料が無料になったり、イベントを行ったりするなどの取組も行われます。今年開村100年を迎えた大宮盆栽村をはじめ、さいたま市の魅力を感じられるよい機会だと思います。ご家族で足を運んでみてはいかがでしょうか。

（「さいたま市民の日」<https://www.city.saitama.jp/006/012/001/007/p079621.html>）



目を浴びて「幸せホルモン」をたっぷり感じよう

ところで、この時期になると「五月病」という言葉をよく耳にします。正式な病名ではなく、5月の連休が明けた頃に「体が重い」「気分がすぐれない」「外出したくない」などの状態になることを指します。新年度が始まって知らず知らずのうちにたまってしまうストレスが原因と言われています。とはいえ、新しいクラスで、新しい友達や先生と、新しい学習をがんばってきた4月は、多かれ少なかれ誰しもがストレスを感じるものです。五月病を防ぐには、上手にストレスを発散して溜め込まないことが大切です。連休中も普段通りの規則正しい生活を心掛けて、適度に運動をしたり、好きなことに打ち込んだり、外出したりして、心身のリフレッシュを心掛けてください。特に太陽の光をたっぷり浴びると、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌が促進され、ストレスの軽減が期待できます。逆に、寝すぎや夜更かしなどの「不規則な睡眠」、1日3食食べたり食べなかったりの「不規則な食事」は、ストレスを一層増加させてしまうそうです。

ただでさえ、連休明けは気持ちが重くなりがちになるものです。でも、連休がずっと続くことはありません。「幸せホルモン」をいっぱい感じながら、心も体もたっぷりリフレッシュする連休を過ごして、日北っ子のみなさんが幸せいっぱいに登校してくるのを、先生たちは待っています。

どのご家庭も、どうぞ有意義な連休をお過ごしください。