

5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを知っていますか?

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)



「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」。

こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)

「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたには、どちらの言葉が響きますか? 嫌なことがあった日は、声に出して言うのもいいかもしれませんね。



「毎日ひま」「退屈だった」と書いている人もいました。今、みんながいろいろなことを我慢しています。先生もずっと家にいるとつらいと感じます。みなさんもつらいと感じる人もいるでしょう。今後の見通しが立たないことがもどかしいですね。今みんなが耐えて、6月に元気で学校生活を送れるようにしたいですね。学校が再開したら、どんなことをしたいのか想像して楽しんだり、紙に書きだしたりするのもいいかもしれません。

最近テレビCMでも、免疫力を高めるため8時間睡眠が大切だと言われていますね。私は週末に家の片づけをして、使っていない枕を見つけたので枕を変えてみました。高さや柔らかさが変わったので、途中で起きる回数が減っていい感じです。皆さんもぐっすり眠れるためにいろんな工夫をしてみてくださいね。

先週と今週で、体重測定と視力聴力の再検査をしています。体位測定の結果が揃い次第、お知らせしますので、しばらくお待ちください。

みなさん、どんな毎日を過ごしていますか? 先週健康状態チェックシートを見ると、寝る時間を意識して早くしている人や、意識して運動をしている人がいて、感心しました。また、手作りの布マスクを作る人も3名ほどいました。どんなマスクを作ったのか気になります。ぜひ学校でも着けてくださいね。布マスクを作っておくと、何度も洗濯して使うことができます。いろんな柄を作って、普段の生活でも服とコーディネートして楽しむのもいいですね。

ぐっすり眠るためのコツ

「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか?
寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。