



たんぽぽだより 5月号

発行日 令和8年5月1日 発行元：豊島区立池袋本町小学校
電話：03-3986-7166
住所：東京都豊島区池袋本町1丁目43番地1号



ゴールデンウィークに向けて

豊島区立池袋本町小学校

新緑がまぶしい4月も終わりを迎え、子供たちは新しい学年・新しいクラスに少しずつ慣れてきたころかと思います。そして子供たちにとっては嬉しいゴールデンウィークが始まりますね。楽しい日々を過ごすからこそ、休み明けはなかなか気持ちがのらないということもあるかと思います。今回はそんな休み明けにスムーズに登校できる対策を一部ご紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

【対策】

① 共感する

学校に行くことに抵抗を感じている場合は、その理由を聞いて共感してあげることが大切です。

② かかわりを増やす

直接的な関わり（抱きしめる、手をつなぐ など）を増やすことで子供に安心感を与えることができます。家の手伝いをしてもらうことで家族の一員であるという意識をもたせることができます。

③ 肯定的な言葉を使う

肯定的な言葉で伝えてあげること、前を向く気持ちを育てることができます。

④ 生活リズムをできるだけ崩さない

寝る時間・起きる時間を普段とできるだけ変わらずにしておくことで気持ちの安定を図ります。特に連休の最終日は早めに就寝すると登校がスムーズになるといわれています。

⑤ 適度な運動と外の光

適度な運動をしたり外に出て光を浴びたりすることで気分をリフレッシュすることができます。

小学校では担任、担当の他にもスクールカウンセラー（SC）の先生もいます。もし不安なことがありましたらいつでもご連絡ください。

ゴールデンウィーク明け、子供たちの元気な姿を見られることを楽しみにしております。



ぼくの名前は「たんぽっほ」。
たんぽぽ教室の公式マスコットキャラクターだっほっほ。みんなよろしくっほっほ！！