



令和8年 5月21日(木)  
石垣市立白保小学校  
TEL: 86 - 7840  
FAX: 86 - 7396

## ～「好き」を育み「得意」を伸ばす～

梅雨に入ったのに晴天？の蒸し暑い日が続いています。学校ではこの時期スポーツテストを行っています。50m走やソフトボール投げ、上体起こし（腹筋運動）、反復横跳びなど保護者の皆さんも小中学生時代に経験されたと思います。2000年代からは持久走の変わりに「シャトルラン」という20mの間隔を何度も往復して、時間内に何往復できるかを測定するものになりました。それぞれの種目の結果で年齢・男女別の得点があり8種目の合計でA～Eの総合評価が出されます。しかし、例えE判定の結果が出ても気にする必要はないとのこと。練習次第で記録は伸ばすことができるからだと思います。結局体力も学力と同じなんですね。得意なこと好きなことをどんどん伸ばしてほしいです。

### さぶっ子の活躍 各種大会・コンクールの入賞

#### 第34回素敵なお母さんの図画コンクール

(八重山毎日新聞社主催)

#### 高学年の部【最優秀賞】6年 神保 智香

テーマ「ぬいものをしているお母さん」➡

智香さんは2度目の最優秀賞の受賞だそうです。表彰式では、「『いつもお疲れさまです。と伝えたい。母の日は家事をいろいろやってあげたい。』と笑顔を見せた。」と記事にありました。お母さんのとても優しい表情が表れている素敵な作品ですね。



#### 6月の行事予定



- 9日(火) シュノーケリング体験(6年)
- 10日(水) クラブ②
- 11日(木) さぶっこ食堂オープン⑤
- 12日(金) 自転車安全教室  
漢字検定①



14日(日) PTA美化作業① 9:00～11:00

17日(水) 平和集会

18日(木) 白保海神祭

※全校児童で行事に  
参加します。



23日(火) 沖縄慰霊の日(公休日)

#### U12サッカーアジアジュニアアカップ沖縄予選大会(5/2～3)

(一般社団法人リアルスポーツクラブ主催)

#### 【優勝】石垣 FUTURO FC (6年 前川 壱太 所属)



0-0の緊迫した決勝戦の終了間際アディショナルタイムで見事決勝のゴール！決めたのは…壱太さんです！

優秀選手賞にも選ばれ、来年2月に関東で開催されるチャンピオンシップ

大会(全国大会)出場の切符を見事手にしました！中央でボールを持っている壱太さん、どこか誇らしげですね。



#### 第2回八重山郡小中学生陸上競技大会

(石垣ロータリークラブ主催) 5/16

- 6年100m【1位】松澤 大地 15秒9
- 3年100m【2位】多字 百合香 16秒9
- 男子800m【1位】前川 壱太 2分44秒9
- 女子走り幅跳び【1位】5年 萩原 心優 3m14
- 男子4×100m【1位】白保小チーム 63秒5
- 6年 米盛陽翔・茂山夏央・松澤大地・前川壱太
- 女子4×100m【1位】石垣AC5年チーム
- 5年 萩原 心優 (第3走者)



### 子どもにも多い「五月病？」

新年度がスタートして約1ヶ月半が経ちました。GWが明けてまた日々の日常に戻りつつある頃からなんとなくだるくなってきて、仕事や学校に行きづらくなる…いわゆる「五月病」は大人だけではなく子どもにも現れてくる症状だそうです。(すべての子にあてはまるわけではありません)

「いつもより元気がなく表情が暗い」「学校に行きたがらない・学校の話をしていない」「イライラしている」「食欲がない」「夜眠れない・朝起きられない」「発熱・頭痛・腹痛などが続く」これらの症状の原因は様々ですが、4月から始まった新しい環境になじめないこと、なじもうと頑張りすぎたその疲れが出ていることが主だそうです。決して怠けようサボろうとしている訳ではないので、その子の日々の頑張りや努力を認めてあげることが大切です。

#### 【家庭でできる対処法】

- 肯定的な言葉をかける
- 話をじっくり聴く
- スキンシップをたっぷりとる
- 急かさずゆったり過ごさせる
- 適度に体を動かす
- 栄養バランスのいい食事をする
- 生活習慣を整える

実は学校でもこの頃は様々なトラブルが起きやすい時期でもあります。先生や指導者が替わる、勉強が難しくなるなど3月まで安心して生活できていた環境が変わりストレスが増えます。今までできていたことができないことになり、イライラしたり指摘されると言葉が攻撃的になったりします。(大人でも異動や転勤、部署が替わると今までと全く異なる仕事を任されるなど相当なストレスがかかります)一般的にはまじめで頑張り屋さんの子がなりやすいと言われています。対処法は上に書いた通りですが、ストレスは避けて通ることができないものです。普段からたまらないようにする、発散する方法を身に付けることが肝要です。五月病に限らず、心身の健康の基本はいつの時代も睡眠・食事・運動そしてそれらを支える規則正しい生活習慣のようです。(キッズドクターマガジンより一部抜粋)