

1ねん学年だよ!!

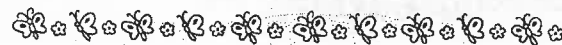
令和3年5月7日(金) 第5号



かお
風薫る5月です♪



ゴールデンウィークも終わり、中学校生活が始まって約1か月という時期になっています。現在でこそ変則的な学校生活になっていますが、新学期が始まって以来、まずは授業を前向きに頑張っている人が多いと先生たちは嬉しく思っています。各教科から出されている《家庭学習の課題(宿題)》にもきちんと取り組んでいるでしょうか？ まだ提出できていない人は、今こそ“頑張りどき”です。どれだけしんどくても、必ず完成させて提出しましょう。その“頑張り”は、必ず自分を成長させてくれます。逆にいえば、今、この課題を頑張れない人は、この先が不安です。今後の提出物や定期テストなど、“ここ一番”で実力を発揮できるのでしょうか。「自分には無理だ」などと早々にあきらめてしまわず、最後まで頑張りぬいてください！ 先生たちは、いつまでも付き合いますよ！！



さて、「風薫る5月」に入りました。運動場の枝垂れ桜も、今は“葉桜”が満開に近づいています。「風薫る」といって、本来は「爽やかな季節」のはずですが、今年は新型コロナウイルスのこともあって、精神的にも「爽やかだ」と思いにくい日々が続きますね。たとえ厳しい状況であっても、笑顔とプラス思考を忘れず、みんなで一緒に乗り越えましょう。さて、実はこの時期、学校生活でも多少のトラブルが発生しやすい時期といえます。この時期といえば、次の4つの特徴があります。

- ① 新学期が始まって1か月、そろそろ新クラスにも慣れてきている。
- ② クラスや学年に新しい友だちが増えて、気分が浮ついている。
- ③ 仲の良い先輩もできて、自分が偉くなったように勘違いしている。
- ④ 「暑い」と感じる時が増えて、イライラしがちである。

これらの4点が1人に集中したとき、そして、そんな人同士が悪いタイミングで関わったとき、トラブルは発生します。①は特に悪いことではありませんが、②～④は自分自身が気をつければ回避することができます。何より大切なことは、「そういうことが原因でトラブルが起こりやすいのだ」ということを自覚しておくことです。それにより、ほとんどのトラブルは回避できます。ぜひ覚えておいてください。そして、「トラブルを起こさない」・「トラブルに巻き込まれない」ために必要なことは、《自分のすべきこと》に集中することです。つまり、遅刻せずに登校する・授業を大切に受ける・忘れ物をしない・教室移動に遅れないなどといったことを誠実におこなうことが、トラブルを遠ざけます。さあ、風薫る5月、お互いの気持ちを思いやりながら、爽やかに過ごしましょう♪



【五月病】の落とし穴...



爽やかな季節の「風薫る5月」ではありますが、次は5月のマイナス面にも触れておきましょう。みんなは【五月病】という言葉を知っているでしょうか？ 4月に新しい生活を始めて1か月が過ぎた頃、なんとなく学校や職場に行くことがしんどくなり、やがては睡眠不足や頭痛など、体調にも支障をきたす状態をいいます。これを回避するには“気持ち方”が大切なようです。



【五月病】の原因となるものは、簡単にいうと“ストレス”です。新生活のプレッシャーを敏感に感じ過ぎたり、周りの人の期待に応えようとし過ぎたりするタイプの人があるといわれています。誰にでも「自分にできること」がありますが、その限度を超えて頑張ろうとするところに“落とし穴”があるようです。体調管理の基本は「食べること」と「寝ること」なので、睡眠不足や食欲減退で始まる【五月病】は誰もが気をつけなければいけません。そのために、「体が程よく疲れるぐらいの運動をする」ことや、「間食や甘いものの食べ過ぎに気をつける」ことも大切です。そして、不安や心配ごとは、友だちや家族、それから、先生たちにぜひ話してみてください。

☆夏服更衣準備期間☆



毎年、ゴールデンウィークが終わる頃にはかなり暑くなってきます。そこで、堀江中学校では《夏服更衣準備期間》という期間を設定し、服装を調節しやすいようにしています。1年生にとっては、その期間中に夏用標準服をきちんと準備するという目的もあります。今年は暑くなる日が増えてきたこともあって、4月下旬から《夏服更衣準備期間》を始めています。この期間中は、冬服で登校しても夏服で登校しても構いません。ただ、男子なら長袖カッターシャツ姿で登校するのは認められていないので気をつけてください。また、夏服に更衣したとき、男子にも女子にも気をつけてほしいのは、名札をつけ忘れること・生徒手帳と一緒に洗濯してしまうことです。予想されるトラブルを回避するために、たとえば、名札と生徒手帳はセットで玄関に置いておくとか、家庭の事情に応じて何か対策を考えてみてください。男子は、冬服の詰め襟につけている校章と組章を名札につけ替えるのもお忘れなく。6月1日(火)からは完全更衣となります。早め早めに夏服への更衣を済ませて、暑くなる時期を爽やかに乗り切りましょう！！

保護者のみなさまへ

上にも書きましたように、5月いっぱい《夏服更衣準備期間》となっています。登校時の服装は冬服でも夏服でも構いません。特に夏服への更衣を済ませた場合に、ご家庭で気をつけていただきたいのは、家を出るときに名札を家に忘れてくると、夏服を洗濯するとき、胸ポケットに生徒手帳を入れたまま洗濯してしまうことです。保護者のみなさまにもご協力いただければたいへん助かります。また、夏服に名札をつけられるようにするために、男女とも胸ポケットにいくつかのボタンを縫いつけていただく必要があります。お手数をおかけしますが、6月1日より夏服完全更衣となりますので、スムーズに更衣ができますよう、みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。