



上水中だより

小平市立上水中学校

令和6年5月1日

第 2 号

「リ・フレッシュ」

校長 市川 順康のぶ やす

新年度が始まって1か月。新入生もそろそろ中学校生活に慣れてきた頃でしょうか。新2・3年生は、新しいクラスでの授業や活動にもペースをつかめているのではないのでしょうか。ゴールデンウィークを機会に、是非、リ・フレッシュしてください。ところで、この時期に「五月病」が話題になります。五月病とは、ストレスが原因となって肉体的・精神的にさまざまな不調をきたす病気のことです。医学的な病名ではありませんが、新生活を始めて落ち着いてくる5月あたりに症状を訴える人が多いことから、一般的に「五月病」と呼ばれています。気分の落ち込みや体調不良など、心身共にさまざまな不調が現れることがあります。人間ですから、心身の波があるのは当然です。是非、次のようなことに気を付けて生活してみてください。

◎最初から完璧にこなそうとしない

◎栄養バランスが取れた食事を心がける

◎睡眠の質を上げる

◎適度な運動を習慣づける

上水中学校には、担任の先生をはじめ、スクール・カウンセラー（岩上先生・水曜日勤務）がおり、保護者も生徒も相談することができます。早めに相談することで、心身のリ・フレッシュを早めることができるかもしれません。何度も述べますが、人間ですから、心身の波があるのは当然です。生徒が成長していく過程で、今まで感じたことのないストレスも経験することがあるでしょう。ポイントは、そのストレスの解決法方法を自分でしっかり身に付けることです。その方法は、人それぞれですが、どんな方法が良いのか、ご家庭で話し合ってみるのもよいかもしれません。ちなみに、私のストレス解消法は、やはり「睡眠」です。あ、でもおいしいもの食べることもしれないし、軽いジョギングもしてるし、そして、深く考えすぎない、でしょうか…。

＜5月行事予定＞ ★：ほかごきょうしつ、C：スクールカウンセラー勤務日、W：スクールソーシャルワーカー勤務日

日	曜	行	事	日	曜	行	事
1	水	引き渡し訓練	C、W	17	金	音楽鑑賞教室（2年）ルネこだいら（PM）	
2	木	校外学習（1年）		18	土		
3	金	憲法記念日		19	日		
4	土	みどりの日		20	月	学年朝礼	W
5	日	こどもの日		21	火	安全指導 ①②学年練習（3年）③④学年練習（2年）⑤⑥学年練習（1年）	
6	月	振替休業日		22	水	（朝）読み聞かせ ⑤全校練習	C、W
7	火	全校朝礼	W	23	木	⑥全校練習予備	W
8	水	専門委員会 耳鼻科検診	C	24	金	尿検査予備日（放）英語検定	
9	木	1・2年内科検診 ③④学年練習（3年）	W	25	土		
10	金	短縮時程 ①②学年練習（1年）⑤⑥学年練習（2年） 漢検申し込み（8:00～8:20）（放）中央委員会		26	日		
11	土	月曜日の①② ⑥結団式		27	月	全校朝礼 教育実習始	
12	日			28	火		
13	月	全校朝礼		29	水	体育大会予行 雨天時：木曜日①～④+道 ★、C、W	
14	火	短縮時程 巡回相談	W	30	木	体育大会予行予備日	W
15	水	尿検査2次	C、W	31	金	⑤⑥体育大会前日準備	
16	木	尿検査2次2回目 内科検診（3年）PTA総会 ②学年練習（1年）③7学年練習（2年）⑥学年練習（3年）					

