

5月

いだ かがや ひら
抱け 輝け 拓け

平成30年度 原山中だより

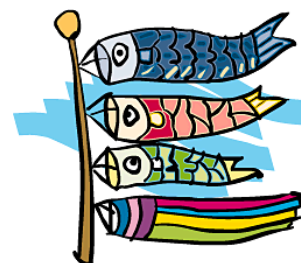
【第2号】平成30年5月1日発行

それ、五月病かもしれません！

校長 林 直紀

4月9日の入学式・始業式から3週間が過ぎました。進学やクラス替えなどで環境が変わり、緊張や疲れがピークに達するのがこの時期です。張りつめていた糸がゴールデンウィークでぷつぷつと切れ、学校に行けなくなることがあります。休みを取っても気分が悪かったり、疲れが取れなかったりしたら、もしかしたら、五月病かもしれません。

五月の連休後に、学校に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や部活に集中できないなどの状態を「五月病」と呼ぶことがあります。初期症状としては、やる気がでない、食欲がない、眠れなくなるなどがあります。



五月病は、主にストレスが原因で起こります。環境が変わる新年度は、特にストレスが溜まりやすい時期です。誰にでも起こる可能性があります。

五月病は病院などで使われる正式な病名ではありません。医学的には、適応障害、うつ病、パニック障害、不眠症といった病気があります。五月病の原因で一番多い病気は適応障害だそうです。いわば「こころのSOS」だといえるでしょう。

可能性の塊である中学生は、いろいろな喜怒哀楽の中を努力しながら、大人へと一步一步成長する時期です。勉強、進路、部活、顔や体、自分の性格、学校生活、家庭生活など誰もが何らかの悩みを抱えています。悩みがない人なんていません。

大切なことは、自分がつらい気持ちになった時、それを軽くするためにはどうしたらいいのかを知っていることです。いろいろな方法があるので紹介します。

- ①趣味を続ける。なんでもかまいません。好きなことでストレスを発散します。
- ②運動をする。精神的な疲労は、運動で肉体的な疲労に変えられます。「体が重い」という感覚が何日も続いたら、体を動かすと効果的です。
- ③体のリズムを整える。PCやスマホのブルーライトの刺激によって体内リズムが崩れることがあります。就寝前にデジタル機器に触れるのを避けます。
- ④信頼できる人に話す。これが一番のおすすです。学校には、さわやか相談員、保健室の先生、スクールカウンセラー、担任の先生、副担の先生、顧問の先生など、相談できる大人がたくさんいます。

苦しい時、大変な時には助けを求めるのが一番です。SOSを出してもいいのです。一人で問題を抱え込まないようにしましょう。

| 日 | 曜日 | 週割 | 5月行事予定 | 給食 | | |
|----|----|----|---------------------------|----|----|----|
| | | | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 1 | 火 | A | 水筒持参可能 衣替え移行期間 | ○ | ○ | ○ |
| 2 | 水 | A | 離任式 | ○ | ○ | ○ |
| 3 | 木 | | 憲法記念日 | | | |
| 4 | 金 | | みどりの日 | | | |
| 5 | 土 | | こどもの日 | | | |
| 6 | 日 | | | | | |
| 7 | 月 | B | 修学荷物積込(朝)・集会(⑤体育館) 前期実習開始 | ○ | ○ | ○ |
| 8 | 火 | B | 修学旅行 硬式テニス学校総合体育大会(天沼コート) | ○ | ○ | × |
| 9 | 水 | B | 修学旅行 給食試食会 | ○ | ○ | × |
| 10 | 木 | B | 修学旅行 | ○ | ○ | × |
| 11 | 金 | B | 学校総合体育大会代表者会議 | ○ | ○ | ○ |
| 12 | 土 | | | | | |
| 13 | 日 | | | | | |
| 14 | 月 | A | 生徒総会・議案検討 ⑤ | ○ | ○ | ○ |
| 15 | 火 | A | 1年・8組三者面談 | ○ | ○ | ○ |
| 16 | 水 | A | 1年・8組三者面談 | ○ | ○ | ○ |
| 17 | 木 | A | 1年・8組三者面談 内科検診 PTA運営委員会 | ○ | ○ | ○ |
| 18 | 金 | A | 1年三者面談 | ○ | ○ | ○ |
| 19 | 土 | | | | | |
| 20 | 日 | | | | | |
| 21 | 月 | B | 1年三者面談 | ○ | ○ | ○ |
| 22 | 火 | B | 通信陸上競技大会 | ○ | ○ | ○ |
| 23 | 水 | B | 通信陸上競技大会 | ○ | ○ | ○ |
| 24 | 木 | B | 第3回生徒委員会 内科検診 通信陸上競技大会 | ○ | ○ | ○ |
| 25 | 金 | B | 尿検査(2次) | ○ | ○ | ○ |
| 26 | 土 | | | | | |
| 27 | 日 | | | | | |
| 28 | 月 | A | 生徒総会 | ○ | ○ | ○ |
| 29 | 火 | A | 内科検診 管弦楽教室(2年生) | ○ | ○ | ○ |
| 30 | 水 | A | 歯科講話(朝礼) 心臓検診 | ○ | ○ | ○ |
| 31 | 木 | A | 計画訪問I(特別日課) | ○ | ○ | ○ |

6月の主な行事予定

| 日 | 曜 | 行 事 | 日 | 曜 | 行 事 |
|----|---|-------------------|----|---|------------------------|
| 1 | 金 | 朝礼 学校評議委員会 | 21 | 木 | 教育活動後援会 部活動停止～28(木) |
| 2 | 土 | 学校総合体育大会～8(金) | 23 | 土 | 体育祭(雨天時は月1～4h) |
| 4 | 月 | 給食なし 50分×3h～5(火) | 25 | 月 | 代休(体育祭) |
| 6 | 水 | 給食なし 45分×4h | 26 | 火 | 体育祭予備日 給食なし・弁当持参 |
| 8 | 金 | 通信陸上競技大会 県大会～9(土) | 26 | 火 | 下校指導・PTA巡回指導 チャレンジスクール |
| 11 | 月 | 8組給食交流～13(水) | 27 | 水 | 下校指導・PTA巡回指導 チャレンジスクール |
| 14 | 木 | 耳鼻科検診 PTA運営委員会 | 28 | 木 | 期末テスト |
| 20 | 水 | 体育祭予行 係会議 | 29 | 金 | 期末テスト 3年保護者会 |

SNSへの動画・写真の投稿について

携帯電話やスマートフォン等で、ネットなどへの動画・写真の投稿をすることについて、様々な問題が起きています。携帯用音楽プレーヤーやゲーム機器などでも同様な操作が可能になっています。

学校でも子どもたちに日頃から携帯安全教室の開催など、指導をしていますが、今一度お子様に他人の写真を手勝手に載せてはいけないことや、名前や顔が特定できる写真等は犯罪に巻き込まれる危険があることをお話ししていただき、ご家庭での見守りをより深めていただきますようお願いいたします。

今後、体育祭や学校総合体育大会等様々なイベントが行われます。保護者の皆様も安易に投稿されないよう、よろしくようお願い申し上げます。

お願い…学校だよりをはじめ、学校からのたよりには、生徒たちの日常の学校生活の様子、校外における各種大会やコンクール等の成果などをなるべく情報提供していきたいと考えております。つきましては、生徒の名前及び写真等を掲載させていただきたく、ご理解・ご了承いただきますようお願いいたします。なお掲載が難しい場合には、原山中学校教頭までご連絡をお願いいたします。