

# 輩～TOMOGARA～

令和4年度 明石市立大久保北中学校生徒指導通信5月号

「こんなはずじゃなかった…?!」～「五月病」って知ってますか～

さあ新学期がスタートして、3週間です。新しいクラスにも慣れてきたころかと思いますが、「あれ?こんなはずじゃ…」と持っている人はいませんか。新しいクラスで「頑張ろう!」と思ってスタートをきった人も、知らず知らずのうちにストレスが溜まって、気付かない無理をしているかも…。身体のだるさ、疲れやすさ、意欲がわからないなど心身の症状が現れることがあります。新しい環境に、失敗はつきものなので、「できる範囲でいいや」気を楽に持つことが大切です。

## 5月の月間目標

自分の体調に合わせた服装をしよう。

身だしなみを整えて登校しよう。

あいさつを大切に

### 服装

明石市の4月の平均気温は19度ですが、ここ最近では20度を越える日も出てきています。自分の体調に合わせて服装を考えることも大事です。まだまだコロナウイルス感染症の終息が見えませんが、まずは毎日元気に登校できるようにしましょう。

### 整える

5月に入り、3年生は修学旅行目前となっています。また、1年生も部活動が始まり、2年生は先輩としての姿を示していくことになります。まずは一人ひとりが服装面から正していくことが大切です。GWが明けてちょっと「しんどいなあ」と思う朝も、きちんと服装を正すことで、自分の心も整っていくと思います。朝の5分を大切に。

### あいさつ

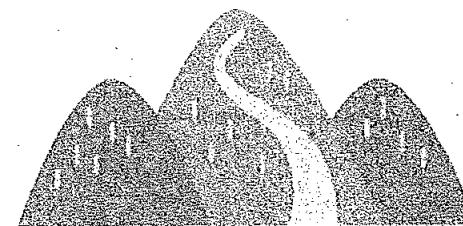
1年生の学年集会で伝えさせてもらいましたが、あいさつレベルについて。登校してきたときに、生徒会の人や先生が正門であいさつ運動をしていますが、どんな反応ができていますか。

- ・あいさつレベル1の人は、ちょっと離れたところは自分から「おはようございます!」
- ・あいさつレベル2の人は、先生と同じタイミングで「おはようございます」
- ・あいさつレベル3の人は、先生があいさつした後に「おはようござ・・・」
- ・あいさつレベル4の人は、先生のあいさつに対して「・・・」

自分のスイッチを入れるためにも、あいさつレベルを少しずつ上げていきましょう!

### 二人の商人

昔、Aの国の商人とBの国の商人が、二人である山に登っていました。焼けつくような暑さの中、重い商品を背負って険しい坂を登っていくのは、本当に苦しいことだった。



途中、木陰に荷物を下ろして休んでいると、Aの国の商人が汗を拭きながら嘆いた。

「本当にこの山がもう少し低いといいんですがね。この仕事は本当につらくて、毎日この険しい坂を登るんでは、いっそう仕事を辞めて帰ってしまいたくなります。」

これを聞いたBの国の商人は、にっこり笑って言いました。

「同じ坂を、同じくらいの荷物を背負って登るんです。あなたがつらいのも、私がつらいのも同じです。このとおり、息もはずめば汗も流れます。だけど、私はこの山がもっともって、10倍以上も高くなってくれば有難いと思います。そうすれば、たいていの商人はみな、途中で帰ってくれるでしょう。その時こそ、私は一人で山を越えて、思うまま商売をしたいと思います。この山がまだまだ高くないのが、残念です。」

めんどくさいこと、しんどいことって大切です

テスト前、自分と戦いながら日々の当たり前を大切に。

### 5/2より衣替え

体調、天候に合わせて、正しい組み合わせで制服を着よう。

【スラックス】○合服…長袖カッターシャツ、ネクタイ(リボン)、(ベスト)

○夏服…半袖ポロシャツ、スラックス

○冬服…ブレザー、長袖カッター、ネクタイ(リボン)、(ベスト)

【スカート】○合服…ベスト、長袖ブラウス、リボン

○夏服…半袖ポロシャツ、スカート

○冬服…ブレザー、ベスト、長袖ブラウス、リボン

名札の付け忘れなどがないように、各自確認をしておきましょう。

※制服の着こなしも見直しましょう。男女ともシャツの第一ボタンの外れている人がいます。第一ボタンを留め、男女ともネクタイ、リボンをしっかり着用しよう。



## 保護者の皆様へ

◎5月31日(火)本校で、スマホ・SNSについての講演会を開催します。子ども達を取り巻くネット環境はすごい速さで変化しています。ぜひご家庭でもどのような内容であったのか等、

お子様と話をしていただけたいと思います。

【講師】N I T情報技術推進ネットワーク(株)