

輩～TOMOGARA～

令和5(2023)年度 明石市立大久保北中学校生徒指導通信5月号

春から初夏の暑さへ～計画的に過ごして、心と体をリフレッシュ～

新年度が始まり、新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか。4月の15日間で、各クラスのスローガンを決めたり、自分の成長を確認したりと、この1年を形作っていく日々でした。立てた目標が壁に貼るだけのものにならないように、日々の積み重ねを大切にしよう。

さて、5月に入り今年は5日間のGWです。5月にこのような大型連休がある国は珍しく、「ゴールデンウィーク」も和製英語のため海外の人には通じません。海外に比べて、日本は「国民の祝日」が多く、海外の企業から見ると日本は休みが多過ぎというイメージもあるみたいです。ただ、その代わり海外では、個人でまとまった休暇を取れるので、混雑しない時期に旅行に行くことができるみたいです。この5日間は国民の休日としてそれぞれに意味があります。

「憲法記念日」…日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日

「みどりの日」…自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ日

「こどもの日」…子供の成長を祝うとともに、母への感謝をする日

みんなにとって心と体を休める5日間になることを願っていますが、連休が明けると3年生は待ちに待った東京への修学旅行です。コロナウイルス感染症も感染拡大傾向にあるため、体調をしっかりと整えられるようにしましょう。

そして、5月中旬(18, 19日)には、全学年中間考査があります。連休後に「嫌だなあ」と思う人もいるかもしれませんが、ストレスを溜めないように自分のペースで取り組んでいけるようにしましょう。身体のためには、バナナや乳製品、大豆製品、さつまいもなど、脳内にセロトニンという伝達物質を生成するものを口にするのがおすすめです。

5月の月間目標

体調に合わせた服装をしよう

規則正しい生活をしよう

服 装

5月は衣替えの時期ですが、雨が降って少し肌寒くなったり、日が照って暑くなったりして、体調を崩す人もいるかもしれません。その日の天気予報などを確認して自分の体調に合った生活を送ることができるようにしましょう。

生 活

「五月病」という言葉があります。日常のストレスや不安からしんどくなってしまう人もいるかもしれませんが、人の体には目を覚まして太陽の光を浴びるとリズムを整えてくれる物質があります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

目をなくしたカバ

一頭のカバが川を渡っているときに自分の片方の目をなくした。カバは必死になって目を探した。前を見たり、後ろを見たり、右側を見たり、左側を見たり、体の下を見たりしたが、目は見つからない。

川岸にいる鳥や動物たちは「少し休んだ方がいいよ」と助言した。しかし、永遠に目を失ってしまうのではないかと恐れたカバは、休むことなく、一心不乱に目を探し続けた。それでも、やはり目は見つからず、とうとうカバは疲れ果てて、その場に座り込んでしまった。



カバが動き回るのをやめると、川は静寂を取り戻した。すると、カバがかき回して濁らせていた水は、泥が沈み、底まで透き通って見えるようになった。こうして、カバはなくしてしまった自分の目を見つけることができた。

心を静かに保つことで、心の中に舞い上がった泥を沈めてみよう

「ぼんやりする時間」も大切にしよう。

服装について

学校全体で「衣替え」は行いません。各自の体調に合わせて制服をきちんと着よう。

登下校中もきちんとした着こなしをしましょう。身だしなみを整えて家を出よう。

例) 学校を出てすぐネクタイを取らない。

ブレザーのボタンをはずしたままにしない。

合服：シャツ（第一ボタンは外してもいい） 夏服）ポロシャツ（裾は入れなくてもいい）

ネクタイ・リボンも外してもいい

冬服：シャツ、ネクタイ・リボンも必ず着用し、ブレザーはボタンをしめる

学用品について

先日プリントを配布しましたが、「内藤ユニフォーム」でオンライン販売が開始されました。そのため、学校での定期販売は5月24日が最後となります。なお、西垣ギャレックスの定期販売は引き続き行われます。

○
取
扱
品

内藤ユニフォーム	西垣ギャレックス
上靴、白帽子、制服用アイロン名札（姓のみ） 体操服用の名札（フルネーム、縁のみ学年色） 体操服（半そでシャツ、長袖シャツ） （ハーフパンツ）	体育館シューズ 制服用プレート名札 体操服（冬用ジャージ上、下）

ネットトラブル講演会について

6月14日にオープンスクールを実施予定ですが、その日に合わせてネットトラブル講演会を実施します。1年生：2校時 2年生：4校時 3年生：5校時となっており、保護者の方も観覧できますので、ぜひご参加ください。後日、プリントを配布いたしますので、よろしくお願いいたします。