

ストレスは「なくす」よりも「上手に付き合う」

校長 永砂 正弘

新緑がまぶしく、さわやかな季節となりました。しかし、今年は4月から1か月先の気温となるなど半袖で過ごせる日も出てきています。入部式も終わり、1年生も部活動が始まりましたが、暑さに体がまだ慣れていないこの時期、水分補給やこまめな休憩など無理をしすぎないようにしていきましょう。

さて、新年度が始まって1か月、そしてゴールデンウィークが明け、学校生活も再び本格的に動き出します。連休明けは、生活リズムが変わりやすく、心や体が少し疲れやすい時期でもあります。「朝起きるのがつらい」「なんとなく気分が重い」「学校に行くのがしんどい」と感じることもあっても、決して特別なことではありません。まずは無理をしないことが大切です。

新年度がスタートしてからの1か月、新しい環境で生活する中、みなさんは勉強、友だち関係、部活動など、さまざまな場面でストレスを感じることはないでしょうか。ストレスは悪いものではなく、誰にでもある自然な反応です。大切なのは、一人で抱え込まないこと、そして自分なりの対処法を知ることです。例えば、「しっかり睡眠をとる」「好きなことや体を動かす時間をつくる」「気持ちを言葉にして誰かに話す」「“まあいいか”と力を抜く」などこうした小さな工夫が、心を軽くしてくれます。

また、困ったときは、周りの人を頼ってみるのも大切なことです。「相談するのは弱いこと」ではありません。むしろ、自分を大切にすることです。担任の先生、部活動の顧問の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーの先生、お家の人など、話しやすい人に声をかけてください。人に悩みを相談することで気持ちが楽になることが多くあります。5月は、心と体の調子を整えながら、少しずつペースを取り戻す時期です。焦らず、比べず、自分の歩幅で進んでいきましょう。

また、間もなく修学旅行や校外学習といった、学校の外で学ぶ行事が予定されています。これらの行事は、教室では得られない多くの学びが詰まった、貴重な機会です。修学旅行や校外学習は、見学地や活動内容そのものも大切ですが、それ以上に大切なのは、仲間と時間を共にし、協力しながら過ごす経験です。班別行動や集団生活の中では、「意見が合わない」「思いがうまく伝わらない」「相手の立場を考える必要がある」といった場面もあるでしょう。そうした経験一つひとつが、人との関わり方を学ぶ大切な機会です。相手の話を聞くこと、思いやりの言葉をかけること、譲り合うことは、これからの学校生活、そして将来にわたって必要となる力です。

行事の中で、うまくいかなかったことや反省点が生まれることもあります。しかし、それは決してマイナスではありません。振り返り、次につなげることができれば、それは大きな成長です。仲間と話し合い、自分を見つめ直す経験を大切にしてほしいと思います。

保護者の皆様、平素は本校の教育活動にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。まもなく修学旅行や校外学習が始まります。保護者の皆様には、事前準備や体調管理等でお手数をおかけいたしますが、生徒の大切な学びとなるようご協力をお願いいたします。学校としても、安全面に十分配慮しながら、生徒一人ひとりが安心して参加・活動できるように努めてまいります。

◆生徒総会より

5月11日(月)に生徒総会を実施しました。生徒総会は、生徒会本部が中心となり、各委員会の活動方針を報告したり、それに基づいて質疑応答や意見交流をする機会となる取組です。司会は生徒会、参加者は全校生徒という生徒主体の取組です。総会は司会者のスムーズな進行の中、肅々と行われました。生徒の自治により運営され、中学校らしさがあふれる1時間となりました。

ホームページ掲載については氏名、画像を削除させていただきます。

大会等の結果

4月からGWにかけて行われた大会等の結果をお知らせします。どの部活動でもこれまでの練習の成果を発揮し、好成績をおさめることができたようです。引き続き、夏の大会等に向けて体調やけがに気を付けながら、頑張る練習を続けてください。

<春季大会>

陸上 女子総合3位

- 男子100m 2位 さん
- 男子3000m 2位 さん
- 男子走幅跳 2位 さん
- 男子リレー 3位 さん・さん・さん・さん
- 女子800m 2位 さん
- 女子100mH 2位 さん

野球部 優勝

サッカー部 優勝

ラグビー部 予選R 2勝1敗
決勝T 2回戦惜敗

ソフトテニス男子 団体 優勝
個人 8位 ペア

ソフトテニス女子 団体 3位

卓球男子 団体 準優勝
個人 3位 さん
ベスト16 さん

卓球女子 団体 優勝
個人 3位 さん
ベスト8 さん
ベスト16 さん、さん

男子バスケットボール部 優勝

女子バスケットボール部 準優勝

男子バレーボール部 優勝

女子バレーボール部 優勝

剣道部 男子個人 3位 さん

女子個人 3位 さん

※その後行われた山城大会で、ソフトテニス男子は団体3位、男子バレーボール部は準優勝の成績を収めました!

ホームページ掲載については氏名、画像を削除させていただきます。

【5・6月の予定】

日	曜	5月	給食	部活	曜	6月	給食	部活
1	金	保護者個人懇談(45分授業) 検尿	○	○	月	代休日		
2	土				火	教育相談集中週間45分授業 (~16日) 耳鼻科検診(PM)	○	○
3	日	憲法記念日			水	歯科検診(3年)	○	○
4	月	みどりの日			木	検尿二次	○	○
5	火	こどもの日			金	職場体験事前訪問 検尿二次	○	○
6	水	振替休日			土			
7	木	保護者個人懇談(45分授業) 耳鼻科検診	○	○	日			
8	金		○	○	月	内科検診 1年自転車交通安全教室	○	○
9	土				火		○	○
10	日				水	眼科検診 検尿二次	○	○
11	月	生徒総会 内科検診	○	○	木	2年職場体験学習	1,3年 ○	1,3年 ○
12	火	修学旅行・進路説明会	○	○	金	2年職場体験学習	1,3年 ○	1,3年 ○
13	水		○	×	土	乙訓陸上		
14	木	3年学習確認プログラム(予定) 歯科検診(1年、1組)	○	○	日			
15	金	3年学習確認プログラム(予定) 内科検診	○	○	月	1年非行防止教室	○	○
16	土				火		○	○
17	日	3年修学旅行			水		○	×
18	月	3年修学旅行	×	×	木		○	×
19	火	3年修学旅行 1年校外学習	×	×	金	実行委員会	○	×
20	水	3年代休日 2年校外学習	×	×	土	山城陸上		
21	木		○	○	日			
22	金		○	○	月		○	×
23	土				火		○	×
24	日				水	期末テスト1日目	○	×
25	月	1年京都府学力・学習状況調査	○	○	木	期末テスト2日目	○	△
26	火	2年京都府学力・学習状況調査 心臓検診(1年)	○	○	金		○	○
27	水		○	○	土	通信陸上		
28	木	3年京都府学力・学習状況調査 歯科検診(2年)	○	○	日	通信陸上		
29	金	内科検診	○	○	月	3年薬物乱用防止教室	○	○
30	土	学校公開・授業参観	○	○	火		○	○
31	日							

◆5月30日の予定 ※6月1日(月)は代休日です。

午前中 45分×4時間授業

5時間目 13:15~ (授業見学:小学6年生とその保護者)

6時間目 14:10~ (授業参観:在校生保護者)

14:15~ (小学6年生・保護者対象学校説明会)

放課後 部活動公開(見学・参観)

※授業参観(在校生保護者)のお知らせはすでにスクリレにて配信しています。学校公開(小学6年生とその保護者)は長岡京市よりお知らせがあります。申し込みは原則LINEによるオンラインでの受付となっています。