

明石市立二見中学校
生徒指導通信
2018年5月16日
第5号

5月...五月病って知っていますか？

5月も中旬にさしかかりました。ゴールデン・ウィークが終わり、授業参観が終わり、いよいよ今日から中間テストが始まります。1年生にとっては中学校生活初めての定期テストですが、この連休でしっかりとテスト勉強を頑張つたでしょうか。

ところで、5月に入るとよく聞かれる言葉として「五月病」というのがあります。この「五月病」について、知っていますか？調べてみると・・・

「五月病」・・・新人社員や大学の新入生などに見られる、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の総称である。

4月は新年度から始まる新しい生活や環境への期待があり、緊張感を持ちつつやる気が大いに表れて活動するのですが、新しい生活や環境に適応できないまま、ゴールデン・ウィーク中に疲れが一気に噴き出し、長い休みの影響で学校や職場への行く気がなくなるなどの要因から、ゴールデン・ウィーク明け頃から理由不明確な体や心の不調（ストレス、無気力、不安感など）に陥（おちいることなどをいいます。

新しい環境で1ヶ月が過ぎました。皆さんの体や心の調子はいかがでしょうか。「新しい環境に慣れる」ということは、人間の成長の上で大切なことです。しかし、その慣れるまでの時間は個人によって様々です。焦らず、無理をせず、「体や心の調子」を良い状態にしていきましょう



五月病の克服法

- ① 食事・睡眠をしっかりと取る。（朝、すっきりと目覚め、元気よく登校）
- ② 部活や清掃活動などで気分転換、ストレス解消。（いい汗を流そう）

※他にも、自分なりの「五月病の克服法」を見つけてみよう。

ノーブル活動はどう過ごしますか？

今年度から明石市では、毎月第2・第4日曜日と毎月月曜日がノーブル活動となりました。みなさんはノーブル活動によってできた時間をどう過ごしているでしょうか。せっかくできた貴重な時間です。先生達の願いは、その時間を下記のような意味のあるものにして欲しいと思っています。

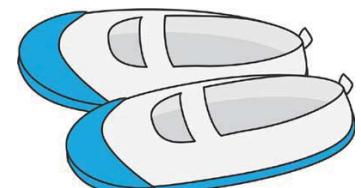


- ① 時間がなくてできなかった予習や復習などの学習の時間にする。
- ② 心と体を休める時間にする。
- ③ 休日になかなか会えなかった家族と過ごす時間にする。
- ④ 地域の活動等に参加する時間にする。

また、このノーブル活動によって心配な事もあります。集団下校になるので、下校中に苦情を受けるようなことがあったり、下校後も遊びほうけて無駄な時間にならないか心配です。もう一度ノーブル活動の意味を考えて、有意義な時間を過ごして下さい。

持ち物に名前を書きましょう！

みなさん、持ち物にしっかりと名前を書いているでしょうか。職員室の前に落とし物BOXがあるのですが、頻繁に落とし物が届きます。タオル、筆箱、水筒・・・様々なものが届きますが、共通しているのが名前が書かれていないことです。もし万が一落とし物をしてしまっても名前が書かれていると、その落とし物は持ち主の元に返ってきます。小学校の頃から言われていると思いますが、集団生活の場である学校で使う物には必ず名前を書きましょう。



また、外靴や上靴にも名前を書いていますか？年度初めに「二見中の約束事」を配布しましたが、そこにも「靴のかかとに名前を書く」と記載されています。特に新年度で靴を買い換えた2・3年生に名前を書かれていない靴を履いている人が多いように感じます。もう一度確認し、もし書かれていないければ、今日中に書くようにしましょう。