

学校だより

令和3(2021)年5月号
宝塚市立御殿山中学校

『五月病』って知ってますか？

校長 前田 裕司

新緑の青葉にすがすがしさをを感じる季節になりました。

学校も新年度から約1ヶ月が経過し、緊張や疲れがピークに達する時期にGWの連休があり、張りつめていた糸が切れ、「なんとなく気分が優れない」とか「イライラする」とか「やる気が出ない」とか「食欲がない」というような症状が『五月病』というものです。主な原因はストレスや疲労ですが、残念ながらストレスをなくすということはできません。テスト前などは、多少のストレスがあった方が集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い一面もあります。大切なことは、ストレスとうまくつきあっていくことです。

『五月病』を予防するためには、ストレスや疲労を溜めないことです。

具体的には、「生活のリズムを整える」「適度な運動をする」「栄養バランスの良い食事をする」「休養をとって、のんびりとした時間を過ごす」「好きな趣味に打ち込む」などがあげられます。食べるもののポイントとしては、幸せホルモンと言われるセロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわしなどがお勧めです。また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるので控えめにしましょう。

明日からはGWの5連休ですが、現在は緊急事態宣言が発令中のため、不要不急の外出はできるだけ控えて、感染対策も忘れずに行ってください。

なかなか外へ遊びに行くことができない、部活動に没頭することもできない休みとなりますが、皆さんはどのように過ごしますか？ 普段は十分に時間がとれない読書をするのも良いかもしれませんね。読書には「ストレスが解消される」「創造力が磨かれる」「脳が活性化される」「視野が広がる」「知識が増える」などの効果があります。少し窮屈な連休になりますが、しっかりとエネルギーを充電して有意義に過ごしてください。

宝塚市教育委員会からのお知らせです

第2次宝塚市教育振興基本計画(案)への意見を募集しています

宝塚市教育委員会では、今後10年間における市の教育振興に関する計画として新たに策定する「第2次宝塚市教育振興基本計画」について、市民の皆さんからの意見を募集しています。

生徒の皆さん、保護者の皆さんからの声もぜひお寄せください。

募集期間：令和3年(2021年)4月30日(金)から5月31日(月)まで

計画の概要や意見提出方法など詳しくは、宝塚市ホームページ(検索ID:1041834)又は各サービスセンター、各図書館、市役所等で配布している冊子をご確認ください。

問い合わせ先：宝塚市教育委員会 教育企画課(Tel:0797-77-2025)

活躍するゴテ中生！

中体連春季大会

- 男子バスケットボール部 準優勝
- 女子バスケットボール部 準優勝
- 女子ソフトテニス部
 - 個人 優勝



- 男子ソフトテニス部
 - 個人 準優勝、第3位

- 男子卓球部
 - 団体 準優勝
 - 個人戦 第3位

- 陸上競技部
 - 男子3年100m 第1位
 - 男子共通200m 第1位
 - 男子共通3000m 第2位
 - 男子共通4×100mR 第3位



- 女子共通100mH 第3位
- 硬式テニス 男子個人戦 第3位

その他の大会

- 野球部
 - 全日本少年軟式野球大会市内大会 準優勝

体育大会参観中止について

5月21日(金)の体育大会につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、生徒のみでの活動といたします。保護者の皆様や来賓の皆様はご遠慮いただきますよう、お願いいたします。



ゴールデンウィークに向けた感染拡大防止策への協力をお願いについて

移動・往来、帰省

- ・感染が拡大している地域(首都圏、関西圏、宮城県、愛知県、愛媛県、沖縄県等)にお住まいの方は、日中を含め、不要不急の外出や移動は避け、近場の外出でも、三密は避けてください。また、こうした地域との往来については、延期、自粛、オンライン帰省の活用をお願いします。
- ・その他の地域でも、帰省・旅行、不特定多数が集まる場(イベント・集客施設等)に行くことは慎重な検討をお願いします(特に発熱等の症状がある方などは厳に控えてください)。
- ・どうしても帰省する必要がある場合は、帰省までの間、感染リスクが高い場所に行くことを控え、大人数の会食を控えるなど、高齢者への感染につながらないように注意をお願いします(※)。

(※)手指消毒やマスク着用の徹底、大声を避ける、十分な換気を行う、対人距離を確保する等、基本的な感染防止対策の徹底
ゴールデンウィーク中の同窓会をはじめ、会食する場合には、できるだけ、家族か、4人までで、「感染リスクを下げながら会食を楽しむ」工夫の徹底

厚生労働省HPより

日	曜	5月学校行事
1	土	部活動休止(~11日まで)
2	日	
3	月	憲法記念日 県教育委員会からの通知により、5月11日(金)まで
4	火	みどりの日 大会・練習を含め、部活動は全て休止します。
5	水	こどもの日
6	木	内科検診1,3年、生徒会専門委員会
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	諸費引き落とし日
11	火	
12	水	職員会議、ノ一部活デー
13	木	内科検診1,2年
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	教育実習開始(6/4まで)
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	体育大会(弁当日)
22	土	
23	日	
24	月	体育大会予備日(弁当日)(諸費引き落とし日)
25	火	体育大会予備日(給食あり)、市内一斉防犯活動
26	水	
27	木	全国学力・学習状況調査3年、部活動保護者会
28	金	校外学習1年
29	土	
30	日	
31	月	

【6月の予定】

- ・避難訓練・防災学習(1)
- ・生徒会専門委員会(2)
- ・耳鼻科検診①1・3年(2)
- ・歯科検診(3)
- ・校外学習3年、教育実習終了(4)
- ・耳鼻科検診②1・3年(8)
- ・職員会議(9)
- ・第1回進路説明会3年(10)
- ・経年度分析調査3年(11)
- ・期末考査(16~18)
- ・市内一斉防犯活動(22)
- ・生徒総会(24)
- ・オープンスクール(30~7/2)