



学校教育目標

【志を持って学ぶ たくましい 心と体の東中生】

東中だより 第2号
令和6年4月30日
上尾市立東中学校
校長 石田 賢一
上尾市大字上尾村479
TEL 048-775-6566
FAX 048-775-1165

「五月病」を予防するために

校長 石田 賢一

令和6年度も1カ月が過ぎて、生徒たちは新しい環境に少しずつ慣れてきているようです。授業も本格的に始まり、生徒たちが真剣に授業に取り組む姿や部活動に取り組む姿が見られます。

1年生は、新しい中学校生活が始まり、小学校との違いに戸惑いながらも毎日がワクワクとドキドキの連続だったと思います。また、2年生や3年生も新しいクラスの仲間や担任の先生、教科担当の先生に慣れて、上級生として頑張ってくれています。大きな行事として、5月24日からは3年生が2泊3日で京都・奈良方面に修学旅行や、6月6日には体育祭が行われます。また、1年生の部活動も本格的に開始されます。生徒たちが新しい環境の中で自分の力をしっかりと発揮できるように教職員一同しっかりと対応してまいります。

さて、保護者の皆様は「五月病」という言葉を聞いたことがあると思います。五月病とは、大型連休がある4月後半から5月にかけて生じる「学校に行きたくない」、「なんとなく体調がよくない」、「勉強に集中できなくなった」といった心身の不調を表す言葉です。中学校においては、最初に述べたように4月の新学期から緊張した日々が続いていた中で迎える大型連休で今までの疲れが出てしまい、連休明けに登校や学習への意欲が減少してしまうということになります。

この五月病を予防するためには次のような方法が有効とされています。ぜひ、各ご家庭においても実践していただければと思います。

1 規則正しい生活リズムを保つ

休みになると普段よりも遅い時間まで起きていたり、朝も遅い時間まで寝ていたり生活リズムが乱れがちです。生活リズムの乱れが、心身の不調につながります。そのため、しっかりと睡眠時間を確保し、適度な運動と栄養バランスの取れた食事が大切となります。お子様の正しい生活リズムの持続にご配慮願います。

2 モヤモヤを吐き出す

子供たちは信頼できる人に話を聞いてもらうことで、ストレスを発散することができます。普段は、子供たちも勉強や部活動に忙しく、ゆっくりと保護者の方と話す機会があまりないのではないのでしょうか。この大型連休中に時間を取っていただいて、お子様とゆっくりと話していただきたいと思います。その際には、ぜひお子様の話に耳を傾けていただき、共感していただければ幸いです。

3 子供を褒める

子供が自信を持つことで、自分に対する肯定的な感情が高まります。ポジティブな心の状態は、五月病の症状を和らげる効果があります。ぜひ、お子様の頑張りや努力を認め、大いに褒めていただくようお願いします。その際には、「いい子だね」や「頑張っているね」といった抽象的な褒め方でなく、「お手伝いをしてくれてありがとう」、「計画通りに学習を進めているね」など具体的に褒めていただけるといいと思います。お子様の小さな頑張りや努力を見つけていただき、積極的に褒めてあげてください。

東中学校では、生徒が「学校って楽しい場所だ」や「友達や先生に会うのが楽しみだ」といった「五月病」と違い前向きな生徒の育成を目指し、教職員が一丸となり様々な教育活動に取り組んでまいります。ぜひ、保護者・地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



※4月30日現在の予定です。やむを得ず変更になる場合もあります。御了承ください。

5月の行事予定

【完全下校18:00】

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	水	尿検査2日目	16	木	市内通信陸上大会
2	木	離任式	17	金	部活動育成会総会
3	金	憲法記念日	18	土	
4	土	みどりの日	19	日	
5	日	こどもの日	20	月	教育実習開始(前期) 3年振替休業日
6	月	振替休業日	21	火	全校朝会 ふれあいデー 上尾市小中学校一斉避難訓練
7	火	前期時間割確定版実施	22	水	修学旅行事前指導
8	水		23	木	
9	木	内科検診③	24	金	修学旅行①
10	金		25	土	修学旅行② 芝川小運動会
11	土		26	日	修学旅行③
12	日		27	月	3年振替休業日 生活アンケート
13	月	⑤体育祭選手決め	28	火	ネブラスカ州大学交流会
14	火	眼科検診② ⑥企画委員会	29	水	中央委員会
15	水	尿検査2次検査 市内通信陸上大会 専門委員会 清掃なし	30	木	内科検診④
			31	金	市教研定期総会(書面開催)

市内一斉避難訓練

5月21日(火)は市内一斉避難訓練です。今年度は、引き渡し訓練を実施します。給食の後、避難訓練・引き渡し訓練、もしくは集団下校となります。よろしくお願いたします。



6月の行事予定

【完全下校18:00】

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	土	東小運動会	16	日	開校記念日 北辰テスト
2	日		17	月	
3	月		18	火	期末試験1日目
4	火	体育祭予行 専門委員会	19	水	期末試験2日目
5	水		20	木	教育相談期間 (~6/25) 二者面談1
6	木	体育祭	21	金	歯科検診① 二者面談2 返却開始 第2回学校運営協議会
7	金	県通信陸上大会	22	土	
8	土	県通信陸上大会	23	日	
9	日		24	月	二者面談3
10	月	体育祭予備日1	25	火	二者面談4
11	火	体育祭予備日2	26	水	二者面談5 歯科検診②
12	水	第1回東中学校区 生徒指導連絡協議会	27	木	二者面談6
13	木	中央委員会	28	金	学校総合集中日
14	金	かがやキッズ DAY 学校閉庁日	29	土	
15	土		30	日	

かがやキッズDAY

6月14日(金)はかがやキッズDAYのため、市内小中学校が学校閉庁日となります。

