



上尾市立大谷中学校だより

えごの木

令和7年7月号

〒362-0045 上尾市向山 4-10

TEL (048) 781-9080

<https://www.city.ageo.lg.jp/>

[site/oya-juniorhighschool/](https://www.city.ageo.lg.jp/site/oya-juniorhighschool/)

発行責任者 校長 山田 正浩



学校教育目標

明るく、夢を持ち、たくましく生きる生徒

休養とは・・・ 校長 山田 正浩

梅雨明けを思わせるような天候で、夏真っ盛りのような日が続いています。くれぐれも熱中症には気を付けましょう。

さて、学校総合体育大会も幾つかの部を除いて終了しました。1学期の期末テストも終了しました。ほっと一息というところではありますが、部活では新チームに代が替わり、勉強でも特に3年生は「進路の夏」を迎える時期です。若者の頑張る姿はいつも感動を与えてくれますし、応援したくなります。しかし「休むこと」も大切です。

皆さん、休養はどのようにとっていますか。今回は休むことの大切さについて考えたいと思います。皆さんは「休む」ということをどのように捉えていますか。休むと、次の朝、気持ちも体もリフレッシュして、勉強や仕事に臨める状態になっていますか。

現在、多くの生徒は前述の通り、部活でも勉強でも「スイッチ」が入った状態になっているかと思います。しかしながらその状態は長期にわたっては続きません。多くの3年生はこれから「長丁場」にわたって、勉強に力を入れなければなりません。

まず精神的に力が入っている状態はいわゆる自律神経の「交感神経」があがっており、緊張状態にあります。さらにリラックスした状態は「副交感神経」があがっている状態で、我々はこの「交感神経」と「副交感神経」を交互に上げたり、下げたりしながら精神的に力を入れたり、休んだりしています。通常は交感神経を上げた状態にしておくと、放っておいても副交感神経があがって、自然に「休養」するようになっているのですが、これを無理に交感神経をあげっぱなしにしておくと、やがて副交感神経が狂ってくるのです。多くは防衛本能からか交感神経が上がってこなくなり、常に副交感神経が優位に立ちます。すると「なんだか眠い」「全体的に疲れを感じる」というような何をやってもやる気が出ない状態がしばらく続くこととなります。

また、交感神経が強制的に上がってしまうもので、身近なものの一つに「スマホ」や「ゲーム」があります。2つとも趣味程度にしておけばいいのですが、多くの中学生にとっては日常の多大な時間を費やしてしまう「やっかいもの」のようです。

「ゲーム」や「スマホ」なら3時間でも4時間でもずっと続けてしまうことがあるという経験はありませんか。

やらなければならないことが「部活」「勉強」、やりたいことに「スマホ」「ゲーム」があるかと思います。しかしながら人に与えられた時間は平等に24時間です。人が生きていくために「休む」ことは必要不可欠なものとなります。是非1日の中に、必ず全てを忘れ、リラックスする「休む時間」を設けてください。

昔話「うさぎとかめ」のうさぎはいきなり猛ダッシュをし、ゴール前で休んでいるところをかめに抜かれます。描写的に怠けているようにみえますが、スタートから猛ダッシュをしたうさぎは、もしかしたら、ゴール前で少しだけ休もうと思ったところ、副交感神経が上がりっぱなしになって、走れなくなったのかもしれない。

計画的な休みは全員にとって、必要なものだということを頭においてください。

9月の主な行事予定【原則 新人戦まで完全下校 18:00、新人戦後17:00】

日	曜	主な行事・予定	日	曜	主な行事・予定
1	月	時間割Ⅱ期開始 2学期始業式 完全下校 11:00 生徒会選挙公報掲示(昇降口)	17	水	
2	火	給食開始日 ⑤⑥カット ②2年職場体験事前指導 ③表彰朝会等 ④避難訓練 第3回選挙管理委員会生徒会選挙朝活動開始(20日まで)	18	木	新人陸上① あおば学級宿泊学習事前説明会 15:00~
3	水	2年職場体験①	19	金	新人陸上② 新人上尾(水泳)
4	木	2年職場体験②	20	土	新人上尾(バド)
5	金	上尾市中学校英語弁論大会	21	日	
6	土		22	月	新人上尾(中心日)① 新人陸上(予備) ※給食なし
7	日		23	火	秋分の日
8	月	生徒集会(文化部等発表) 専門委員会	24	水	新人上尾(中心日)② ※給食なし
9	火		25	木	新人上尾(中心日)③ ※給食なし
10	水		26	金	新人上尾(バド) ふれあいデー
11	木		27	土	
12	金		28	日	
13	土		29	月	選挙運動(朝) 生徒会選挙リハーサル
14	日		30	火	⑤⑥立会演説会 生徒会役員選挙 硬式テニス地区大会 部活動停止期間
15	月				
16	火	生徒集会(壮行会) 生徒会選挙公報配布放送開始(20日まで)			

7月1日現在の日程です。変更等につきましてはさくら連絡網、お手紙等でお知らせします。

以下、8月の主な日程です。

8月11日(月)～8月16日(土) 学校閉庁日(サマーリフレッシュ期間)

8月28日(木) 南部校長会テスト(3年のみ 弁当持参)

*サマーリフレッシュ期間は学校閉庁となります。緊急の連絡は関係諸機関にお願いします。

<地域の皆様へ>

日頃より本校の教育活動に御理解・御支援いただき、誠にありがとうございます。また本校をいつも見守っていただいていることに感謝申し上げます。先日6月27日(金)に本校生徒が2学期に予定しております職場体験の御挨拶に伺わせていただきました。生徒にとって貴重な体験になることについて、たくさんの方々に御協力いただき誠にありがとうございます。しかしながら御迷惑をおかけすることも多々あるかと思えます。御遠慮なく学校まで御連絡ください。よろしくお願いいたします。

<保護者の皆様へ>

日頃より本校の教育活動に御理解・御支援いただき、誠にありがとうございます。7月に予定しております3者面談について、学校開庁時間内での御協力をお願いしております。開庁時間8時15分から16時45分でございます。お忙しいと存じますが、御協力の程、宜しくお願いいたします。