



5月という言葉から

校長 石橋 功

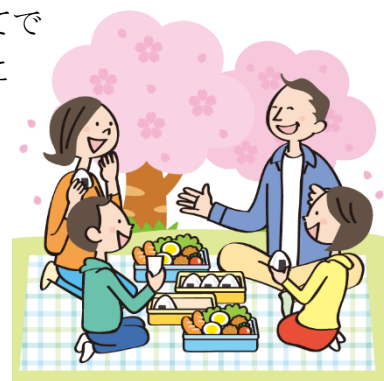


早いもので、新入生が入学し、3学年がそろって約3週間が経ちました。この5月、「五月雨」や「五月晴れ」といった風情ある言葉がある一方、「五月病」というちょっと心配な言葉も耳にする時期でもあります。五月病は、正式な医学用語ではありません。我が国では、4月に年度が替わります。その4月、多くの人が入學や進級、就職に伴い、学校や職場で新たな生活がスタートします。新生活は、慣れないことも多く、知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。気づかないうちに無理をしてしまうことが少なくありません。年度が替わって1か月程経った5月になる頃、体のだるさや疲れやすさ、意欲がわからない等の症状が現れるのが五月病です。

では、この五月病を防ぐにはどうすればよいのでしょうか？「ストレスは、必ずあるもの」と認識して、ストレスと上手につきあう方法を考えてみてはどうでしょう。十分な睡眠、休息を取ることを心がけたり、趣味を満喫したり、自分に合ったストレス解消方法を見つけることが重要です。あまり深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい生活や環境では、うまくいかないこと、失敗はつきものと考え、「できる範囲で頑張ろう」という気持ちを持つことも大切です。ただ、ここで言う「できる範囲」というのは「手を抜いて」という意味ではないことを付け加えておきます。

さて、ストレスとの上手な付き合い方を考えたとき、「ストレス自体がなければよいのに」と思う人がいるかもしれません。そもそもストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。天候や騒音等の環境的要因、病気や睡眠不足等の身体的要因、不安や悩み等の心理的要因、人間関係がうまくいかない等の社会的要因があります。これらは我々人間が生きている中で、どうしても避けられないものばかりです。

話を少し変えます。一つ目が、丈夫で質の良い骨を作る方法についてです。コラーゲンやカルシウム等の栄養を取ることはもちろんですが、重力に逆らう「負荷」をかけることも大切です。骨は、負荷をかけられると、密度が高まります。長く無重力空間に滞在する宇宙飛行士の骨の密度が低くなる傾向にあるのは、こうした理由です。次に筋肉についてです。質の良い筋肉を作るためには、骨同様にタンパク質やビタミン D 等の栄養が必要なのですが、それだけではありません。筋肉は、トレーニング等で刺激を受けた時に一部が断絶します。その後、適切な栄養と休養を取って、以前よりも少し太くなって修復します。ここで言うトレーニング等の刺激とは、ある意味で「負荷」です。骨も筋肉も、負荷によって鍛えられ、質が向上し、丈夫になるのです。



人が向上する上で、同様のことが言える気がします。生徒に寄り添う姿勢を基本としつつ、個に応じた試練の提供も、子どもたち(君たち)を育む意味で必要な、大切な要素の一つと考えます。近年、社会では、近い未来を「予測できない複雑な社会」と表現することが多くなりました。そうした社会で、子どもたちがたくましく生き抜くことができるよう、寄り添いと試練の提供をバランスよく行っていきたく、この5月を迎え、あらためて考える次第です。

<学校からのお願い>

昨年に引き続き、教員の長時間労働の解消と、学校教育の質の維持向上を目指し、工夫改善に取り組んでおります。以下の点につきまして、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 欠席連絡は原則スクリレにてお願いいたします。
- 放課後は完全下校時間を目途に、学校電話を自動音声対応に切り替えさせていただきます。緊急時は学校携帯にご連絡ください。また、職員の勤務時間外（8時前、16時30分以降）は対応できない場合もございますので、ご了承ください。
- お便り等はスクリレで発信していきます。保護者会の案内やPTA 書面決議など、保護者様の意思確認をさせていただきたいものに関しては、今後もスクリレのアンケートフォームより皆様からご回答いただきます。定期的にスクリレアプリの確認をお願いいたします。

宿泊体験学習、修学旅行と大きな行事が続きますが、その活動を通して子ども達は大きく成長します。6月には授業参観期間もありますので、お時間のある保護者様はぜひご来校いただき、子ども達の様子を見ていただくと有り難いです。

【今後の予定】 ※SCは原則木曜日に来校予定です。

5月の予定

- 1月 正規日課開始
- 2火 部活動保護者会
修学旅行保護者会（3年）
- 8月 教育相談期間開始
※12日（金）まで
- 10水 全国学力テスト
「話すこと調査」（3年）
歯科検診（1年）
- 11木 歯科検診（2年・9・10組）



- 17水 委員会活動
- 18木 職員会議（放課後部活なし）
歯科検診（3年）
- 19金 内科検診（1・3年女子）
- 23火 内科検診（2年）
- 24水 2年生給食後下校
- 25木 宿泊体験学習1日目（2年）
- 26金 宿泊体験学習2日目（2年）
- 29月 学校評議員懇談会
- 30火 松戸市中学校体育大会
尿検査（一次）
- 31水 松戸市中学校体育大会予備日

6月の予定

- 1木 修学旅行代休（3年）
- 2金 3年生5校時後下校
- 3土 修学旅行1日目（3年）
- 4日 修学旅行2日目
- 5月 修学旅行3日目
- 6火 修学旅行代休（3年）



- 8木 進路保護者会（3年）
授業参観期間
（9金・12月の3日間）
- 13火 尿検査（二次）
- 14水 心電図（1年）
- 16金 職員会議（放課後部活なし）
諸活動停止（22木まで）
- 19月 千教研（給食なし）
- 21水 期末テスト（英理社体）
- 22木 期末テスト（国数技家）
- 23金 尿検査（最終）
- 27火 部活動壮行会
- 29木 生徒総会
- 30金 テスト返却日