



## 健全な精神は健全な肉体に宿る！！

入学しておよそ1か月が経ち、中学校生活に慣れてきたのと同時に、疲労も溜まってきているところだと思います。そこで良いタイミングで入ってくるゴールデンウィーク。疲れをしっかりととり、リフレッシュしていきましょう。ここで、リフレッシュの大切さについて話しておきます。

ストレスが溜まると、気持ちが疲労することもそうですが、肉体面でも疲れを感じてしまい、オンオフの切り替えもうまくいかなくなってしまう。そうなると疲労が溜まった状態が継続してしまうのです。この状態になってしまうと、気持ちを集中させることができずに作業効率が下がってしまいます。だからこそストレスのない生活を心掛けたいものですが、ストレスがない状態というのはまずありません。そこで、リフレッシュの方法を自分で知っておくことが大切なのです。適度に気分転換ができるようになるので、大きく気分が落ち込むことがなくなってきます。そこで、いくつかリフレッシュの方法を載せておきます。

### 1 散歩

散歩をすることで体温が上昇し、免疫力も上がり、病気の予防にもつながるそうです。有酸素運動なので新鮮な酸素が血液の循環で脳に送られるので、脳がリフレッシュされ、ストレス解消につながるようです。

### 2 運動

散歩と同じですが、汗かくことですっきりした気分になります。

### 3 入浴

湯船につかると全身の血管が広がり、血行がよくなります。そうなると、疲労物質や老廃物が流れ出しやすくなります。また、体が温まることにより、筋肉疲労や体のコリも解消されていくようです。また、水中は水の外にいるときと比べると重力は約10分の1になります。その浮力感のために筋肉が緩み、リラックスした状態になり精神的な疲れが解消していきますよ。

### 4 自然を感じる

樹木の香りには癒し効果があるようです。また、木々のさざめきが心を落ち着かせます。また、自然の多い郊外に出かけることで非日常感を感じられ、日常を忘れることができ、リフレッシュできるとも言われています。

いかがでしょうか。溜まった疲れを一気にゴールデンウィークでリフレッシュし、ゴールデンウィーク明けにオンオフをしっかりとできるようになると良いですね。ゴールデンウィークが明ければ体育祭やテストもあります。そこに向けて気持ちを作っていくために、充実したゴールデンウィークとしましょう！

## 留意事項（生徒指導から）

ゴールデンウィークは他の長期休暇と同じように、生徒だけで外出するときは気を付けてください。必ずお家の人にいつ・どこに・だれと行くのか、何時に帰るのかということをお伝えしましょう。また、保護者の皆様におかれましても、上記のことは確認をするようにしてください。これは、松戸市内でも増えてきていますが、SNSを通じて知らない人と繋がり、会いに行ったら帰ってこないトラブルや、こっちに来てしまうといったトラブルを避けるためです。また、何かトラブルに巻き込まれたときには、身の安全を第一に優先してください。身の安全を確保したのち、警察に連絡し、その後落ち着いたら学校へ連絡をお願いします。

## 来週の予定

|           | 予定 |       |    |    |    |    |    | 備考    |
|-----------|----|-------|----|----|----|----|----|-------|
| 2日<br>(月) | B  | 月1    | 月2 | 月3 | 月4 | 月5 | 月6 | 全校委員会 |
| 3日<br>(火) |    | 憲法記念日 |    |    |    |    |    |       |
| 4日<br>(水) |    | みどりの日 |    |    |    |    |    |       |
| 5日<br>(木) |    | こどもの日 |    |    |    |    |    |       |
| 6日<br>(金) | B  | 金1    | 金2 | 金3 | 金4 | 金6 |    |       |

## 5月の主な予定

- 2日(月) 全校委員会
- 9日(月) 職員会議 ノー一部活
- 10日(火) 尿検査
- 12日(木) 歯科検診
- 16日(月) 教育相談期間(～6/8)
- 18日(水) 眼科検診
- 19日(木) 3年修学旅行(～21)
- 24日(火) 学校生活アンケート
- 25日(水) 代表委員会②
- 26日(木) 全校委員会②
- 30日(月) 体育祭準備期間開始
- 31日(火) 尿検査二次

5月の花「マトカリア」  
花言葉:集う喜び



5月は行事が目白押しです。全校委員会も2回目があり、三中生の一員としての動きが多くなっていくと思います。また、月末には体育祭の準備期間も始まり、一週間学校全体で体育祭成功へ向けて一丸となって打ち込んでいきます。先輩たちの背中に一日でも早く追いつけるように、一生懸命取り組んでいきましょう。また、学級の種目もあるので、お互いを認め、協力し、打ち込めるといいですね。正式入部も本日から始まります。生徒会長の言葉を借りると、君たちはもう「新入生」ではなく「一年生」です。三中生の一員として、学年全体で頑張りましょう!!