



5月

校長室から

5月という言葉から

校長 石橋 功

5月、この言葉から「五月晴れ」や「五月雨」等の風情ある話をつづれないことに、少々、負い目を感じつつ、この月に関して、ちょっと心配な言葉について書きます。そう「五月病」です。五月病は、正式な医学用語ではありません。我が国では、年度が替わるのは4月です。その4月、多くの人が、入学や進級、就職、転勤等に伴い、学校や職場で新たな生活をスタートします。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。気づかぬうちに無理をしてしまうことも少なくありません。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合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、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、上手いいかないこと、失敗はつきものと考え、「出来る範囲で頑張ろう」という気持ちを持つことも大切です。ただ、ここで言う「出来る範囲」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時、「ストレス自体が無ければよいのに」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。

話を少々変えます。まず、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になります。負荷をかけられると、骨の密度は高まります。長く無重力空間に滞在する宇宙飛行士の骨密度が低くなる傾向になるのは、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破断します。その後、筋肉は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も「負荷」と言えるでしょう。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(生徒の皆さん)を育てるために必要な大切な要素の一つと考えます。近年、社会では近い将来を「予測できない複雑な社会」と表現することが多くなったように感じます。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良く行っていききたいと、この5月を迎えるに当たって、あらためて考える次第です。

4月15日 対面式

入学式から一週間経った15日、対面式が行われました。生徒会より、本校の4本柱「授業集中」「真剣清掃」「歌声充実」「個性発揮」について紹介されました。各部活動紹介では、2・3年生から活動内容やデモンストラーションが発表され、先輩たちの意気込みを感じることができました。新入生は興味津々に発表を見ていました。各学年発表では、どの学年も堂々とした歌声を披露し、活気に満ちあふれ、暖かい雰囲気に対面式を終えました。

放課後より仮入部が開始されました。約1週間の仮入部を経て、23日の部活動集合にて新入生は入部となりました。各部活での活躍が楽しみです。



4月24日 授業参観・講演会・保護者会



新年度初めの授業参観が行われました。今年度はこの日に生徒・保護者合同の講演会を行い、松戸市教育委員で助産師のやまがたてるえ先生よりご講話いただき、人権について理解を深める機会とさせていただきました。心理的安全性の大切さ、相手も自分も大切であること、人との違いを認め合うこと等についてわかりやすくお話しいただきました。

講演会后、クラス保護者会、修学旅行保護者会、部活動保護者会を行いました。

お忙しい中、多くの保護者の皆様にお越しいただきましてありがとうございました。保護者の皆様と共に生徒たちの活動をサポートし、更なる成長につなげて行きたいと思っております。



部活動春季大会報告

5月の主な行事



1日	金	学区確認
7日	木	通級教室開始
8日	金	委員会日
12日	火	職員会議 耳鼻科検診 No部活デー
13日	水	小中学校体育大会 歯科検診② No部活デー
14日	木	創立記念日 心臓検診(1年)
15日	金	体育祭練習開始
20日	水	体育祭予行 No部活デー
21日	木	尿検査 No部活デー
22日	金	第41回体育祭 尿検査予備日 諸活動停止
25日	月	教育実習開始
27日	水	眼科検診
28日	木	研修日 No部活デー
31日	日	3年修学旅行(～2日)

- ★サッカー部 優勝!!
- VS 河原塚中 3-0
- VS 第六中 3-0
- VS 古ヶ崎中 3-0
- VS 第四中 0-0 PK 3-2
- VS 小金南中 0-0 PK 4-3



- ★女子ソフトテニス部
- ・団体戦 県大会
- VS 西の原中 1-2 惜敗
- ・個人戦
- 1ペア 2回戦 惜敗
- 3ペア 3回戦 惜敗
- 1ペア 4回戦 惜敗



- ★野球部
- VS 新松戸南中 6-1 惜敗



- ★バスケットボール部
- 女 VS 専修大松戸中 66-42 勝利
- 子 VS 古ヶ崎中 42-66 惜敗
- 男 VS 六実中 54-34 勝利
- 子 VS 栗ヶ沢中 31-58 惜敗



6月の予定(※変更となる場合があります)

1,2日 3年修学旅行 3日 3年代休 5日 尿検査二次 8日 生徒総会 9日 内科検診(女子) 10日 千教研 11日 委員会日
16日 職員会議(No部活デー) 17日 研修日(No部活デー) 19日 進路保護者会 尿検査(最終) 諸活動停止～23日
24,25日 1学期末テスト 26日 成績処理日 29日 3年学カテスト① 成績処理日(No部活デー)