



尼崎市立立花中学校

学校だより

令和5年度5月号

強く生き、正しく考え、優しく関わる立中生

心身ともに健康に

校長 前田 裕司

新緑の青葉にすがすがしさを感じる季節になりました。

学校も新年度から約1ヶ月が経過し、緊張や疲れがピークに達する時期にGWの連休があり、張りつめていた糸が切れ、「なんとなく気分が優れない」とか「イライラする」とか「やる気が出ない」とか「食欲がない」というような症状が起きることを『五月病』と言うことがあります。主な原因はストレスや疲労ですが、残念ながらストレスをなくすということはできません。テスト前などは、多少のストレスがあった方が集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い一面もあります。大切なことは、ストレスとうまくつきあっていくことです。

『五月病』を予防するためには、ストレスや疲労を溜めないことです。

具体的には、「生活のリズムを整える」「適度な運動をする」「栄養バランスの良い食事をする」「休養をとって、のんびりとした時間を過ごす」「好きな趣味に打ち込む」などがあげられます。食べるもののポイントとしては、幸せホルモンと言われるセロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナ、乳製品、大豆製品、さつまいも、いわしなどがお勧めです。また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるので控えめにした方が良いでしょう。

明日からは連休になります。勉強をがんばる人、部活動をがんばる人、ゆったりと休日を過ごす人、連休の過ごし方もさまざまと思いますが、5月の終わりには体育大会があり、3年生はその前に修学旅行もあります。

心身ともに健康で、連休明けには『五月病』など感じさせない、元気で、はつらつとした皆さんと再会できるのを楽しみにしています。



【5月予定】

日	曜	行 事
1	月	専門委員会
2	火	人権講演会(3年③④)(1,2年⑤⑥)
3	水	憲法記念日
4	木	みどりの日
5	金	こどもの日
6	土	
7	日	
8	月	2年 内科検診
9	火	
10	水	修学旅行事前指導 1年、2年1~3組眼科検診
11	木	修学旅行
12	金	修学旅行
13	土	
14	日	
15	月	朝礼 修学旅行事後指導 教育実習開始



日	曜日	行 事
16	火	体育大会臨時時間割開始
17	水	3年2年4,5組 眼科検診 尿検査(再)
18	木	3年 全国学力調査 1年 歯科検診
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	1年、2年1~3組耳鼻科検診
24	水	体育大会予行
25	木	体育大会準備
26	金	体育大会
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	体育大会予備日
31	水	3年 歯科検診



【体育大会】

5月26日(金)体育大会が開催されます。本年度は午前中開催を計画しています。生徒達が日頃の取り組みの成果を発表しますので、ぜひご観覧ください。また、保護者の方におかれましては、水分補給等、熱中症対策にご協力いただきますよう、お願いいたします。

【ミマモルメ】

「ミマモルメ」の登録がお済でない保護者の方は、登録をお願いいたします。臨時休校の対応、学校行事の連絡等について、ミマモルメをとってお知らせいたします。また、保護者の方の利便向上を目的に、お子様の欠席・遅刻・早退の連絡について、現在ミマモルメの「欠席遅刻等連絡受付機能」の活用を行っています。ご活用いただきますようお願いいたします。