



「ストレスの発散について」

最近のニュースで犯罪をした動機に「ストレスが溜まって」や「ストレスの発散のため」と言うことをよく目にします。ストレスの無い人は少なく、人間はストレスと付き合いながら生きてゆくものと専門家は言っています。赤ん坊でも「お腹がすいた」、「寂しい」とうストレスを泣いて周囲に伝えることでストレスを発散をします。

学校に元気な顔で登校している生徒であっても、勉強や友人関係などのストレスを抱えながらそれぞれ対応して頑張っています。また、北中の先生たちも日々起こる問題のストレスに対処しながら毎日くたくたになって頑張ってくれています。だから、犯罪や他人を傷つける行為の理由の言い訳に「ストレス」は関係なく、ストレスと闘いながら日々生きている人たちに失礼だと思います。

人はストレスを溜めすぎても逆に無くても心や身体に不調をきたします。ストレスが溜まってきたときの解消方法を自分なりにつくることが大切で健康を維持する秘訣です。ストレス発散方法には、「軽い運動をする」「好きな音楽を聞く」「マッサージを受ける」「動物と触れ合う」「旅行に行く」など自分に合った方法をいくつか試してみるのもいいと思います。



6月5日に体育大会があります。生徒会執行部が「運動が得意な人だけでなく、苦手な人も楽しめる体育大会にしたい」と言ってました。受け身ではなく、自分から楽しむ気持ちで取り組んでもらいたいです。多くの生徒が楽しかったと思える体育大会を期待しています。

「修学旅行に行ってきました」

『未来をつくる旅』をスローガンにして、5月13日～15日にかけて、3年生は楽しみにしていた九州への修学旅行へ行ってきました。体験学習や平和学習、長崎市内のグループワークを行い、とても貴重な経験をしました。

また、現地の人たちの温かい対応で、素敵なかみをつくるとても良い思い出となりました。家族も含めて関わってくれた方々、本当にありがとうございました。



★保護者と地域の皆様へご連絡

体育大会が6月5日(木)9:00～にあります。(雨天は翌日)市内一斉に平日での開催になりますが、どうぞよろしくお願いします。



尼崎市立大庄北中学校HP
学校からのお知らせ
月間行事予定表
学校評価など

