



尼崎市立立花中学校

学校だより 令和8年5月号

強く生き、正しく考え、優しく関わる立中生

## 「心も体も健康で」

新年度が始まって約一か月が経ちました。これまでの頑張りや緊張などにより疲れがたまっていたタイミングでの5月の5連休はホッとでき、ゆっくりのんびり落ち着かせるいい機会になったのではないのでしょうか。普段なかなかできないことをする、自分の趣味や自然の多い場所へ行くなど、リフレッシュできていればいいですが、なんとなく疲れがとれない、しんどいなどまだ調子がよくない人もいるかもしれません。何か気がなったり、どうしようと悩んだり、いろんなことを考えすぎたり……。そのような時は一人で抱え込まず、誰かに話を聞いてもらいましょう。家族、友人、先生、話しやすい人にぜひ話してみましょう。何か解決策、ヒントが得られるかもしれません。何より話すことで気持ちが落ち着きますし、聞いてもらえたことで前向きになれるはずです。

よく「健康が一番!」と言われますが、心も体も健康であることが大切です。何が原因でしんどくなるのかを見つけ、どうすれば良くなるのか、自分でわかる場合もあればそうでない場合もありますね。日々の生活の中で、ストレスになることもあります。ストレスとうまく関わる方法をぜひみなさんに身に付けてほしいと思います。そこで「ストレスをなくすには、リラックスを増やすことだ。」と書いてあった本の一部を紹介します。

生きていくこと、仕事をするには、ストレスとの調和を図る努力の連続といえるかもしれない。(略) 要は、ストレスには、健康に与えるマイナス面があれば、心にハリを持たせ、ヤル気や行動力を引き出すプラス面もあるということだ。ストレスのマイナス面を回避するには、ストレスをため込まないことがいちばんだ。ときどき自分の内側を見つめる習慣をつけておくと、ストレスが満杯になると独特のサインを出すことに気づくようになる。そんなとき、自分流の方法でストレスを上手に放出してしまえばよい。

「いい言葉は、いい人生をつくる」(著者 斎藤茂太 出版社 ぶんか社 発行 2002年)より  
連休が終われば、再びいつもの学校生活に戻ります。ストレスと上手く向き合

い、ぜひ自分にとって楽しい、おもしろいと感じられるリラックスを増やして  
いってください。

リンレイさんがいつもお世話をしてくださっています。



### 保護者の皆様

先日は家庭訪問にご協力いただきありがとうございました。お子様の家での様子や、学校生活について担任と情報交換ができました。また、オープンスクールにもご参加いただき、限られた時間ではありましたが、学校での様子を見ていただくことができました。3学期にも実施いたしますので、これからもよろしくお願いたします。

### 【5月の主な行事】

- 5月 7日(木) 専門委員会
- 11日(月) 朝礼・教育実習開始～29日まで
- 13日(水)～15日(金) 修学旅行
- 18日(月) 3年 事後指導・英語(話すこと)調査
- 22日(金) 1年 わくわくオーケストラ(午前)
- 28日(木) 3年 市内学力調査

### <5月の掲示板>



### ★今月のいい言葉★

楽しそうにしていると、本当に楽しくなる

《アンドリュー・カーネギー：「人生はワンチャンス!」より》