



学校通信



尼崎市立武庫東中学校

令和8年度 5月号

文責:校長 仁科 良久

新緑の季節到来！心に深呼吸を・・・

あわただしく日々が過ぎていき、気がつけばゴールデンウィークを迎えるころとなりました。先日は、授業参観にお越しいただきありがとうございました。多くの期待を背中に受けながら、懸命に学ぶ子どもたちの姿をご覧いただけたかと思います。

さて、5月といえば、「初夏」「新緑」といった、清々しいイメージを感じる季節です。

しかし、一方では「5月病」といった症状に代表される通り、心身に疲れがたまってくる季節でもあります。特に、今年も早い時期から気温が高く、体調管理が難しい気候となっています。

そこで、連休等を活用して心身をリフレッシュすることが大切だと考えています。

心身のリフレッシュを考えると「幸せホルモンを増やす」という方法があるそうです。

「幸せホルモン」とは、分泌されることで心身にプラスの効果をもたらす体内物質だそうです。

これを増やす方法とは、「①日光を浴びて②バランスの良い食事を摂り③しっかり寝ること」だとされています。そして、何よりも、「④ほめられたり、認められたりして⑤目標に対する達成感を感じる」ことだそうです。

新しい年度が始まり、子どもたちはここまで精一杯走り続けてきました。そんな子どもたちが、さらに、飛躍していくために、この時期に我々大人ができることを考えてみました。

はじめの3つについては、家庭でのご支援に頼る部分が多いかと思いますが、あとの2つは、学校でも気に留めるべき部分だと考えております。

期待が大きい分、つい「もっと、もっと」と考えてしまいがちになるのですが、まずは一緒に深呼吸して、ここまでの努力を認めることを心掛けたいと考えています。

今年度は、家庭訪問の廃止等について、ご理解をお願いしております。お困りごと、ご心配事等については随時、お話を伺わせていただきますので、学校までお知らせください。

今後とも、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

◎5月の主な学校行事◎

8日(金) アセス・いじめアンケート

28日(木) 自転車安全教室(1年)

12日(火)～14日(木) 修学旅行(3年)

29日(金) 第1回進路説明会(3年)

19日(火)～25日(月) 教育相談

20日(水) わくわくオーケストラ(1年)

28日(木) 第1回市内学力調査(3年)

