



### ◎もう一度、中学生生活を軌道にのせ直す時期です。

3年ぶりに、どこの都道府県にも緊急事態宣言が出されていない、大型連休（ゴールデンウィーク）が終わりました。4月29日から5月8日までの10日の間に2日続けて登校する日がありませんでした。

三年生になって、一旦軌道にのりかけた生活リズムが崩れてしまっている人が多いはず。 「朝、起きにくい。」 「授業中、眠たい。」 「体がなんとなくだるい。」 などの症状が出やすくなります。

そうなりやすい時期だということを知った上で、

特にこの一週間は

## 「時間を守る」

ことに意識をおいて生活しましょう。

今後の中学校生活を左右する、大きく意味を持つ一週間となるでしょう。

### ◎「5月病」対策の紹介です。

5月病にならないために。一般的には、新しい環境に慣れるにつれて症状もなくなると言われていますが、5月病にならないために次のことに気をつけましょう。

#### その1： 「〇〇せねば！」の完璧（かんぺき）主義をゆるめる。

たくさんの新しいことに出会っていますが、何でも完璧にこなそうとすれば、自分自身が大変です。そもそも、「新しい初めての経験」なのですから。7～8割できれば上出来ぐらいでどうでしょう。

#### その2： 1人で悩まない

「自分だけでできていないのでは？」 「自分だけが周囲に馴染めていない気がする」という気持ちは1人でため込まず、先生や友人などに打ち明けてみましょう。人に話すことで気持ちが軽くなったりするものですよ。

#### その3： 自分を知る（自分をみつめよう）

自分が何についてうまくいかないと感じるのか、どういうときは気楽なのかなど、自分に目を向けてみましょう。自分の考えを書いてみるのもいいかもしれません。

#### その4： 規則正しい生活をする

生活習慣を改めて整えるべき時期です。人間は体調が悪いと前向きな考えができません。規則正しい生活を第一に考えましょう。

#### その5： 気分転換する

思い切って、気持ちを切り替えるためにも自分の好きなことをしたり、気分転換したりしてみましょう。部活動にがんばるとか、魚釣りをしてポ～っとしてみるとか。ただ、夜遅くまでのテレビゲームとかは良くないかも。

#### その6： 不必要なプライドを捨てる

新しい環境、新しい生活を体験し、自分にできないことがたくさんあることを知る機会が多いこの時期。「自分はこんなはずじゃない」「もう少しがんばれるのに」とか。「もっとこうしたい。」「もっと自分をわかってもらいたい。」「もっと自分を知ってもらいたい。」など、自分を表現したいこともあるでしょう。そんな時は、「まあ、みんな一緒やん。」と考えて、自分が背負っている不要な荷物をおろしてみましょう。

もう一度

特にこの一週間は

## 「時間を守る」

ことに意識をおいて生活しましょう。

### ◎保護者会へのご参加 ありがとうございます

4月28日の木曜日、三宅町文化ホールにて修学旅行と進路にかかわる保護者会を開催させていただきました。お忙しい中、70数名の保護者の方にご出席いただきました。修学旅行については行程や持ち物、コロナ対策などを、進路については今後のおおまかな流れを説明させていただきました。なお、参加できなかったご家庭についてはお子様に資料を渡していますので、ご確認ください。