

ひびこれこうじつ 日々是好日

三木東中学校 学校通信
2024年度 NO.1
5月1日(水)発行

「春バテ」は大丈夫？

先日、インターネットのニュースで「春バテ」という言葉を目にしました。春は寒暖差や気圧の差が大きく、気候の面でも体調に影響が出やすい季節であるうえに、新しい年度になって生活が変化し、いつの間にか体がだるい、イライラする、やる気が出ない、寝覚めが悪いなどの不調を感じるようになっていく。これを「春バテ」として考えるというものでした。

中学生になり大きく環境が変わった1年生、後輩ができ、ぐっと中学生らしくなった2年生、そして義務教育最後の年となった3年生、学校でもそれぞれに生活の変化に適応しながら4月を頑張ってきました。ゴールデンウィークでリフレッシュし、春の後半、夏への準備となる5月も元気よく過ごしてほしいと思っています。



適度な緊張を感じることで、ゾーンに近づく

今、学校では体育大会に向けて各団ともいろいろと準備を進めてくれています。皆さんが本番でこれまで練習してきた力をどれくらい発揮してくれか楽しみです。そのためのアドバイスとして、適度な緊張を大切にすることをお勧めします。ゾーンといわれる最高のパフォーマンスを発揮する状態には、緊張感がない状態（リラックス状態）でも緊張しすぎる状態（ガチガチ状態）でも近づけません。無理にリラックスしようとするのではなく、緊張感を感じながらもわくわく感も感じている。そんな状態になると表情が引き締まり、目に力が宿ります。パフォーマンスはもちろんですが、皆さんの「いい顔」をたくさん見ることができればと期待しています。

《保護者・地域の皆様へ》

4月は各学年とも新しい環境のなか、年度当初の行事や授業のスタートなど生活面でも学習面でも前向きに頑張ることができました。ひと月が過ぎ、心身ともに疲れを感じる生徒もいるかもしれません。学校でも担任を中心として、複数の教職員で生徒の状況を見て情報共有をしておりますが、ご家庭で気になること等ありましたらいつでもご相談ください。

さて、5月18日(土)には体育大会を予定しております。3年生を中心として生徒たちが自分たちで団を運営し、体育大会に臨もうとしています。当日は温かな声援と拍手で生徒たちの背中を押してやっていただければ幸いです。また、その後も3年生は修学旅行、2年生は校外学習、1年生はわくわくオーケストラ教室と多くの学校行事を予定しております。一つひとつの行事を通して達成感を感じ、成長につながるよう計画を進めております。保護者や地域の方々にもご理解、ご協力をよろしく願います。

学校長 坂田 直裕