自主創造	東大和市立第二中学校 第　1　学　年 学　年　通　信	2026 年 5 月 1 5 日 NO.5

入学から１か月がたちました

中学校に入学してから早くも１か月がたちました。ゴールデンウィークの過ごし方を聞くと、家族や友達との外出を楽しんだ生徒、部活やクラブでの活動に一生懸命取り組んだ生徒、勉強に時間を費やした生徒など様々でした。リフレッシュできた生徒が多い反面、ゴールデンウィーク明けに少し疲れがたまった生徒もみられます。さて、五月病という言葉を聞いたことはあるでしょうか。五月病とは、新しい環境への変化があった際に、なんとなく体調が悪かったり、やる気が出なかったりする症状が出ることを言うようです。中学校生活という新しい環境に加え、ゴールデンウィークで少し疲れがたまった生徒にとっては、思い当たるところもあるかもしれません。そこで大事なのは、自分の心と体のケアをすることです。頑張りすぎてないか、自分に問いかけること、適度な運動をすること、趣味を楽しむなどのストレス発散法を見つけること、悩んだときは家族や友達、学校の先生などに相談することなどが主なケアの方法です。

ここまで、学習や普段の学校生活、部活動やクラブ活動など１年生は幅広く頑張ることができています。その様子には毎日驚かされます。良いスタートを切れているからこそ、一度立ち止まって自分を見つめなおして、再スタートを切るのも良いかもしれません。

体育大会の練習が始まります

来週の月曜日から体育大会の練習期間となります。体育大会までの二週間は体育着登校となります。（体育の時間に準ずる。）ただし、予行練習【５／２７（水)】と体育大会本番【５／３０（土)】以外は、白Ｔシャツ（ワンポイントは可）も着用可能です。また、学校にはいてくる靴も運動しやすい靴にしましょう。この期間は、学年練習や全校練習、昼練習や予行練習など体育大会に向けての練習が多くなります。気温も高くなることが予想されるのでタオルの準備や水分も多めに用意し、熱中症等に気をつけながら練習に取り組みましょう。

【来週の予定】〇は各クラスの授業。×は授業がありません。

日	曜	行事他	給	①	②	③	④	⑤	⑥	備考
１８	月	体育大会練習開始	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	⑥A 総合 B 道徳 C 数学
１９	火	尿検査二次予備日	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	①学年練習
２０	水	専門委員会	〇	〇	〇	〇	〇	〇		⑤A 社会 B 道徳 C 道徳
２１	木		〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	
２２	金	眼科検診	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇	②学年練習 ⑥A 道徳 B 総合 C 総合
２３	土									
２４	日									