

☆5月スタート☆

緊急事態宣言下のGW(ゴールデンウィーク)でしたが4月からの疲れをいやす休みとなったでしょうか。GW明けによく聞く言葉の一つに「五月病」があります。長い連休後に、体調が悪くなったり、気持ちがなんとなく不安定になったりする症状とされています。大人だけでなく子どもでもなります。「五月病」を予防するためには、ストレスや疲労をためないことが大切です。疲労回復を心掛け、自分に合ったストレスの解消法を見つけていきましょう。(人や物を傷つけたりする解消法はダメです。)例えば、趣味に打ち込む、運動をする、身体のリズムを整える、などがあります。不安や悩みがある場合は、家族や先生、友達に相談し一人で抱え込まないようにしましょう。気持ちを新たに5月から頑張っていきましょう。

【2年生の先生方の気持ちの切り替え方(ストレス解消法)紹介コーナー】

N先生…おいしい物を摂取する

T先生…メロンソーダを飲む

K先生…朝日を浴びる、ドライブ

M先生…演劇鑑賞、字を書く

☆支援教室について☆

先週、4月30日(金)の6時間目に各クラスで中宮中学校の支援教室について考えました。資料や映像を通して、一人ひとりの個性について、またその個性を尊重していくことの大切さについて話し合いました。

クラスの中には、自分とは違う考えや価値観を持っている人がいます。また、努力をしてもできないことがある人や、困ったことがあっても自分から助けを頼めることができない人もいます。そんな時、そばにいる人の理解や気遣い、ちょっとした手助けがあれば、みんなが居心地がよくて、今よりもっと学校が楽しい場所になるはずですよ。そんな空間や場所づくりは先生だけではなく生徒の皆さんと作っていくものです。誰もが輝いていけるクラス・学年・学校をめざしていきましょう。



☆5月 予定表(改訂版)☆

日	曜	日 課	給食	A/B	行 事	1	2	3	4	5	6
1	土										
2	日										
3	月	憲法記念日									
4	火	みどりの日									
5	水	こどもの日									
6	木	裁=金5	○		支援学級開き	木1	木2	木3	木4	木5	金5
7	金		○		生活アンケート(6限)	金1	金2	金3	金4	金5	金6
8	土										
9	日										
10	月		○			月1	月2	月3	月4	月5	月6
11	火		○	A	水着販売	火1	火2	火3	火4	火5	火6
12	水		○		水着販売	水1	水2	水3	水4	水5	水6
13	木	裁=月1	○			木1	木2	木3	木4	木5	月1
14	金		○		尿検査2回目	金1	金2	金3	金4	金5	
15	土										
16	日										
17	月		○		教育相談(~31日)	月1	月2	月3	月4	月5	月6
18	火		○	B		火1	火2	火3	火4	火5	火6
19	水		○		Jアラート(11:00頃)	水1	水2	水3	水4	水5	水6
20	木	裁=月2	○		12誘導心電図	木1	木2	木3	木4	木5	月2
21	金		○		生徒総会(6限)	金1	金2	金3	金4	金5	金6
22	土										
23	日										
24	月		○			月1	月2	月3	月4	月5	月6
25	火		○	A	3限2-1数→国 2-3社→数 2-5体→社 4限2-1国→数 2-3数→社 2-5社→体	火1	火2	火3	火4	火5	火6
26	水		○		尿検査3回目	水1	水2	水3	水4	水5	水6
27	木	木34金6木512	○		全国学力・学習状況調査 人権講演会(2年34限) 2限1-1理→家 4限1-1家→理	木3	木4	金6	木5	木1	木2
28	金	金12345木4	○		支援教育委員会 6限2-5技→社	金1	金2	金3	金4	金5	木4
29	土										
30	日										
31	月		○		専門委員会(6月分) 2年学年行事(56限)	月1	月2	月3	月4	金6	月6