



神戸市立桜の宮中学校 学校便り

桜調べ



令和元年9月2日(月)

9月号

校長



月中行事予定

休み明けに頑張りすぎないために

養護教諭

夏休み明けの新学期、宿題提出・学校行事の練習・友達など人間関係・授業が始まるなど学校への不安が大きくなる子どももいます。メンタルヘルスの専門家は、ストレスチェックのデータ項目の「虚脱感」「怒り」「イライラ」のスコアが9月に高い傾向にあると分析しています。休み明けのプレッシャーに適応できず、故障はしていないのにガソリンがなくなり、立ち往生しているクルマのようなもので、対策は、ガソリン量を確認しながら慌てずに新学期という道を運転すればよいのです。保護者の方と共に、お子さんを見守りたいと思います。

「こころ」は、感情(喜怒哀楽)・カラダ(健康状態)・行動・認知(思い、判断、想像など)の4つのパーツが複雑に絡み、同時に外部のストレスにもさらされ日々変化している状態です。多くの場合、カラダの調子が良ければ感情も安定し行動も軽やかになりますが、怒りの感情が起きると行動は荒くなり、カラダは疲れてきます。心身の不調からの回復のヒントは、自分では気づきにくい「こころ」の仕組みを理解することがポイントになります。

こんなことを心がけてみましょう。

① 急がない

こころの仕組みに目を向けず、気力で頑張っている場合、新学期の落ち着いた状態のまま流されてしまうことがあります。几帳面な「真面目な人」に多いそうです。自分のペースをつかませ、考えや感情に無理に合わせるように急かさないようにします。

② 適度な運動

運動(有酸素運動)や瞑想(マインドフルネス)は、心や脳をリラックスさせる効果があり睡眠の質も良くします。短時間でも続けることが大事です。

③ 幸せの「はひふへほ」

「は」=半分がいい 「ひ」=人並みがいい 「ふ」=普通がいい 「へ」=平凡がいい 「ほ」=ほどほどがいい 例えば、成果を求めすぎているときは「は=半分」評価を求めすぎているときは「ひ=人並み」特別なものを求めすぎているときは「ふ=普通」イメージを上げすぎているときは「へ=平凡」頑張りすぎて疲れているときは「ほ=ほどほど」とハードルを下げることも大切です。

日中はまだまだ暑い日が続きますが、だんだんと朝夕の風に秋の気配を感じてきます。秋の夜は、リラックスと十分な睡眠で、カラダもこころもうまく「学校モード」にチェンジできるようになれば幸いです。

学校評議委員会

桜の宮中学校では、子どもたちの地域や学校での様子、学校全体に関してご意見をいただくために定期的に学校評議委員会を設けています。今年度の学校評議員の皆様をご紹介します。(敬称略)

- (桜の宮ふれあいのまちづくり協議会 委員長)
- (さくらっ子応援団 会長)
- (桜の宮連合自治会 会長)
- (桜の宮中学校特別支援教育支援員・桜の宮地区少年指導員)
- (桜の宮小学校 校長)
- (桜の宮児童館 館長)
- (桜の宮保育所 所長)
- (桜の宮中学校 PTA会長)

表彰

<吹奏楽部>
第66回兵庫県吹奏楽コンクール
第42回神戸地区大会S部門 銀賞

<女子ソフトテニス部>
第47回北区ソフトテニス大会 第5位

日	曜	全 校 的 行 事	生 徒 会	そ の 他	給 食
1	日			安全点検	
2	月	始業式 体育会練習開始		体操服販売(朝)	○
3	火	全朝(委員任命) 体操服登校			○
4	水		部活動休養日	学級委・専門委	○
5	木			SC 冬服・セーター 申し込み(昼)	○
6	金	V参集会		学評(昼) 全評(放)	○
7	土	六甲の館V			
8	日				
9	月				○
10	火				○
11	水	体育会予行		部活動休養日	○
12	木			SC	○
13	金	早朝清掃 体育会準備			○
14	土	体育会			×
15	日	体育会予備日			
16	月	敬老の日			
17	火	体育会代休			
18	水			部活動休養日	×
19	木			SC	○
20	金			男子冬服・セーター渡し(朝) ウインドブレーカー申し込み(昼)	○
21	土				
22	日				
23	月	秋分の日			
24	火	テスト1週間前 学習会			○
25	水	歯科検診(2・3年) (PM)			○
26	木	ノーチャイムデー		SC	○
27	金	3年実力考査			○
28	土				
29	日				
30	月			ウインドブレーカー渡し (朝)	○

完全下校 (18:15)

SC(スクールカウンセラー)
SS(スクールサポーター)

10月の主な行事予定

- 1日(火)・2日(水) 中間考査
- 2日(水) 全校造形の会
- 16日(水) 文化祭予行

- 19日(土) 文化祭
- 21日(月) 文化祭代休