



市川市立第一中学校 学校だより

え の き

<http://www.dai1-tyu.ichikawa-school.ed.jp/new/>

令和5年度 第3号

校長 鈴木 康治

令和5年5月8日

五月病ってなんだ？

今年のゴールデンウィークもあっという間に終わってしまいました。皆さんはどんなふうに過ごしたのでしょうか。振り返ってみれば、もっと〇〇しとけばよかった。と思っている人も多いのではないのでしょうか。ところで、ゴールデンウィークが終わった頃に注意が必要なのが「五月病」というものです。これは、緊張感とやる気をもって新年度を迎えた人が、1カ月を過ごし、ストレスを感じたり、なかなかうまくいかないことにぶつかったりして、気持ちが少ししぼんだ頃に、長い休み（ゴールデンウィーク）を迎え、生活のリズムが乱れ、休み明けの今頃になって、なんとなく体調が優れない、なんとなく気持ちが前向きにならないといった症状を示すことです。場合によっては胃痛や食欲不振、頭痛などといった顕著な症状が出る場合もあるようです。あれ、もしかして五月病かなと思う人は、自分の今の状態を深刻にとらえず、気を楽にし、誰かに相談してみる、話してやるのが重要です。五月病なんて関係ないさ！という人でも、長い休み明けは生活リズムを戻すのには一苦労が必要です。できるだけ早く本来の学校生活のペースに戻し充実した学校生活を過ごしてください。

修学旅行

5月20日（土）～22日（月）まで、3年生は修学旅行に行ってきます。すでに見学先や班行動日程の調べ学習がすすんでいることと思います。ところで、京都は観光客が大変多く、有名な見学地やそこへ向かうバスなどは大変混雑します。その結果、予定していたバスに乗れず、その後の予定がくるってしまうということが、当たり前のように起こります。予定どおりに行かないときにどう対処するか、そんなときこそ班活動の真骨頂です。みんなで協力し最善の方法を考えられるといいですね。



※旅行中、3年生の保護者の方には、一斉メールシステムにより途中経過の報告を何度かさせていただきます。学校からの一斉メールが受信できる状態にしておいていただけると幸いです。

もしも大きな地震がおこったら

5月1日に避難訓練を行いました。避難完了までの時間が約5分ということで、消防署の方からはお褒めの言葉をいただきました。校舎から出たら危なくない範囲でちゃんと走るともみんながやってくれました。素晴らしいことだと思います。

11年前「東日本大震災」がありました。その頃は皆さんとても小さかったので、覚えている人はいないかもしれません。当時私（鈴木）は幕張の教育機関に務めていましたが、地震発生時には敷地内が液状化し、あちこちから砂交じりの水が噴き出してきたのを覚えています。いざ帰ろうにも、電車は動いておらず、道路は大渋滞。それでも奇跡的に夜には自宅についたのですが、当時中学1年生だった息子は、電車通学だったため家に帰ることができず、学校に泊まることになりました。親としては何かと心配な一夜を過ごしました。次の日以降も、一時的にはありましたが、コンビニに食べ物がほとんどなくなったり、お米やガソリンが手に入りにくくなったり、と不安な日々が続きました（そういえば電池はしばらく手に入りませんでした）。保護者の皆様はよく覚えていらっしゃると思います。

地震はいつ来るかわからず、また近いうちに大きな地震が起きる可能性が非常に高いことも指摘されています。避難訓練後にも話しましたが、もし大きな地震などの災害にあったら、とにかく自分で自分の身を守ることを「自助」を心がけてください。そして、もし自分の身の安全が保障され、余裕があったら互いに助け合う「共助」も考えてみてください。中学生としての今ならできることがあるかもしれません。ただし、自助、共助の順番を間違えずに、あくまでも自助が最優先です。

保護者の皆様にお願いです。この機会に、前の地震の時のことを家族で一度話題にしてみてください。そしてもし大きな地震が起きたら、どこに避難するのか、家族間での連絡方法や集合場所などについて、一度確認しておくと思いいます。



コロナ 引き続きご注意を！

今日（8日）から、新型コロナウイルス感染症の法的な位置づけが5類に引き下げられました。学校でも様々な行事がコロナ前の状態に戻りつつあります。ところで、4月に内科検診に来ていただいた学校医さんたちとお話すると、この急激な「緩和」に少し危機感を抱いておられる先生が多かったです。感染症法上の扱いがインフルエンザと一緒になったといっても、コロナがインフルエンザよりも危険な病気であることには変わりはないようです。閉鎖空間でのマスク着用や手洗いなど基本的な感染対策は、可能な限り続けてほしいということでしたので、この場をお借りしてお伝えします。

なお、「5月8日以降の学校生活における新型コロナウイルス感染症に係る対応の基本的な取扱いについて」は、近日中に市川市及び学校のホームページに掲載の予定です。