

五つの気



貝塚市立第五中学校
3年生 学年通信 (No. 3)
2021年 6月1日 発行

～ 保護者の方に必ず見せてください ～

体も心も元気ですか？



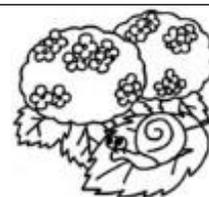
今日から6月が始まりました。最初の予定ならば「明日から修学旅行！」だったのですね。修学旅行に向けての取り組みも中断していますが、期末テストが終わればまた少しずつ行っていく予定です。9月にはぜひ行けますように。

今年は季節が進むのが速いようで、5月16日に気象庁から「近畿地方は梅雨入りしたと見られます」との発表がありました。近畿地方では1951年の統計開始以来最も早い梅雨入りで、平年よりも3週間ほど早いそうです。梅雨入りしてしばらくは傘が手放せませんでした。ここ2、3日はよい天気が続いています。しかし、今週の後半はまた雨模様の予報が出ています。気温のほうも暑かったり肌寒かったりで、体調管理が難しいですね。皆さん、体は元気ですか？休み時間は元気に体を動かして遊んでいる姿も見かけられますが、汗をかいたときにふくタオルや、手を洗ったときにふくハンカチを持ってきていますか。「それぐらい」というちょっとした油断から体調をくずしたり、そこから大きな病気につながったりすることもあります。今、こういう時だからこそより一層自分の体のことを考えてほしいと思います。

また、体は元気だけれど心がちょっと…という人はいませんか？体も心もしんどい…という人もいますか？天気が良くないだけでも心が沈みがちになるのに（そんなことないですか？）、今まで以上にがんばったはずの中間テストで思うような点数がとれなかった。それなのに、2週間後には第1回の総合テストがあり、それから2週間も経たないうちに期末テストがある。「勉強どうすりゃいいの？」「進路のことを考えたら不安がいっぱい！」「勉強のことじゃないけど…しんどい」6月7日から個人面談が始まります。日頃思っていること、悩んでいること、しんどいこと、もちろんうれしかったこと楽しかったことも、担任の先生に話してみてください。そんなの待ってられないという人は、いつでもいいですよ。担任の先生でも、学年の先生でも、保健室の先生でも話をしに来てください。話すだけでも楽になることもありますよね。わたしも経験があります。

3年生、受験生ということで、そして今のこの状況の中で、我慢していることもたくさんあると思います。忙しい日々が続く中、上手に息抜きをしてください。私はよく空を見上げます。朝の空にうっすら浮かぶ月 ☾ 青空をバックにいろいろな形に変わる白い雲。夕焼け空のオレンジのグラデーション。その中を飛んでいく飛行機。太陽に負けじと光を放つ満月。明るく輝く金星☆。そして、無数の星々★ そんな空を見上げながら深呼吸すると、少し気持ちが楽になるような気がします。皆さんも自分なりの息抜き法を考えてみてください。皆さんの体と心が元気でいてほしいと思っています。

こころが傷ついたとき
宮澤 章二
ハートは だれにも顔を見せようとしな
はにかみやで 素直で 傷つきやすく
それ故に だれのハートも破れやすいんだ
ハート と呼ばれる美しい生きものは
心臓でもなく頭脳でもなく ころなんだ
ころつていうのは 人が生きている限り
いのちの真ん中に咲いている花なんだよ
他人のちよつとした行為さえ 鋭く感じ
友人のちよつとした言葉さえ 深くとらえ
自分にしかわからない痛みで傷つくのも
ハートが そよ風に揺れる花だからなんだ
ハートが こころが ふと傷ついたとき
友人の 他人の 何気ない思いやりで
救われることがある 本当に あるんだよ



6月の予定

※変更の可能性もあります。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	6/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
	個人面談 集金振替日	個人面談		個人面談 歯科検診	個人面談	土曜授業 (4限) 給食、昼食なし
13	14	15	16	17	18	19
	代休	第1回総合 テスト 1限 授業 2～6限テスト (国英理社数)	個人面談 避難訓練	個人面談	各種委員会	
20	21	22	23	24	25	26
		生徒議会	進路説明会	眼科検診		
27	28	29	30	7/1	2	3
	期末テスト (英数音) 給食なし	期末テスト (社理美) 給食なし	期末テスト (国技家体) クリーン作戦 給食なし			