



コツコツ とことん

大仙市立太田中学校
令和3年5月2日
NO. 18



うららかに たくましく ~ 耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

五月病に注意を!

よく「五月病」と言う言葉を耳にしますが、新しい環境や課題に対して、生理的・心理的、あるいは社会的に適応できずに様々な心身症状をきたすことを指し、まじめで几帳面、内向的な人が陥りやすいと言われます。

「五月病」の原因として

- ①進学や進級など新しい生活に夢中である間は問題ないが、一段落する頃に知らず知らずのうちに蓄積されていた心身の疲れが表れる
- ②新しい環境や人間関係について行けないなど、大きなストレスをため込んでしまう



「五月病」の主な症状は

- ①身体的に…疲れやすい、朝起きられない、食欲不振、めまい、頭痛、腹痛、不眠
- ②精神的に…やる気がでない、イライラ、面倒、億劫、なんとなく落ち込んでいる、興味・関心がわからない、思考力・判断力がもてない、不安や焦りなどが挙げられます。



環境の変化が落ち着くこの時期（GW明け）が、「五月病」が襲ってくる最も心配な時期です。元気に学校生活や家庭・地域での生活を送る太田生であってほしいと願い、**五月病対策の生活上の注意事項**として、特に、次のような指導をしておりますので、御家庭の御協力もよろしくお願いいたします。

- ①睡眠時間を確保を
- ②栄養のバランスのとれた食事を規則正しく
- ③コミュニケーションの機会を大切に
- ④一度に多くを達成しようとがんばりすぎない
- ⑤スケジュールに余裕を



5月1日（日）から、日中は大丈夫で、夜になると体がだるくなり、気力が失せている私です。決して疲れているはずなどないと思うのですが…。もしかして、これを五月病と呼ぶのでしょうか？

花で祝う創立60周年

前にもお伝えしていましたが、今年度本校は創立61年目、60周年に当たる年となります。節目の年をどのようにしてお祝いしようかを、昨年度から考え、検討してきましたが、概ね次のように行うこととしました。

①開校記念日(11/28)近辺で、60周年を祝う集会を行う。

※大きな記念式典も考えましたが、コロナ禍の中でもあり、多数の人数で密をつくるのが懸念されるため、同窓会長様など最小限の来賓の方をお招きして、生徒会主導の太田中誕生集会の形で祝う。

②太田中の1番の誇りは花壇。花壇づくり、花づくりで祝う。

※60周年記念花壇として、前庭銅像前の円形花壇の半径を1m拡張します。そして、ここ最近では植えること、水掛けが主だった花壇作業を、太田中の花壇づくりに長く関わってくれている専門家を講師に招いて、太田中の花壇の歴史や花づくりの細かなことまで学び、生徒の手による花壇づくりを行う。土作りから関わり、先輩方が残してきた伝統を継承するとともに、更なる発展を誓う。



校内陸上記録会が延期となった今日5月2日（月）、全校で花壇の除草から着手し始めました。太田中で学ぶ生徒としての誇りを胸に、また、これまで太田中を築いてくださった先輩方の功績を称えながら60周年を全校でお祝いする1年としていきます。保護者の

皆様にもご協力をお願いすることもあると思います。その時はどうぞよろしく申し上げます。

