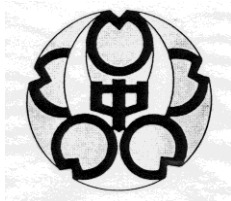


栄進中だより 5月号



自主・自立 夢の実現

生徒数（5月1日現在）

1年：215名

2年：237名

3年：252名

計 704名

学校教育目標「自ら学び、進んで実行する、心豊かな生徒」

「心身の健康を大事にしよう」

校長 松本 智成

令和6年度も最初の1か月が終わりました。1年生の皆さんは、入学式から慌ただしい日が続き、部活動がスタートするなど、大きな環境の変化があったことと思います。栄進中学校での1日の生活にも慣れ、順調なスタートが切れていること、うれしく思います。また2・3年生も、それぞれ意欲的に授業や行事、部活に取り組んでいます。「先輩」であり、1年生の「模範」であろうとする姿が頼もしいです。

新年度から約1ヶ月が経過し、緊張や疲れがピークに達する時期にゴールデンウィークの連休があります。張りつめていた糸が切れ、ゴールデンウィークを過ぎた頃にそれまでの元気がなくなり、「なんとなく気分が優れない」とか「イライラする」とか「やる気が出ない」とか「食欲がない」というような症状が起きることを一般的な病名分類には含まれていませんが、『五月病』と言うことがあります。主な原因はストレスや疲労ですが、残念ながらストレスを一切なくすということはできません。試合やテスト前などは、多少のストレスがあった方が集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い一面もあります。大切なことは、ストレスとうまくつきあっていくことです。

『五月病』を予防するためには、ストレスや疲労を溜めないことです。具体的には、「生活のリズムを整える」「適度な運動をする」「栄養バランスの良い食事をする」「休養をとって、のんびりとした時間を過ごす」「好きな趣味に打ち込む」などがあげられます。食べるもののポイントとしては、幸せホルモンと言われるセロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナ、マグロ、乳製品、大豆製品、さつまいもなどがお勧めです。また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるので控えめにした方が良いでしょう。

ゴールデンウィーク中は、勉強をがんばる人、部活動をがんばる人、ゆったりと休日を過ごす人など、連休の過ごし方もさまざまと思いますが、6月に入るとすぐに学校総合体育大会があります。

心身ともに健康で、連休明けには『五月病』など感じさせない、元気で、はつらつとした皆さんと再会できるのを楽しみにしています。

【教科書展示会の開催について】

下記の日程で教科書展示会を開催しております。

日時：6月14日（金）～29日（土）※日曜日を除く

9時から18時（土曜日は16時まで）

場所：越谷市教育センター（会議室A・B）

<入学式>

4月8日(月)に行われた第49回入学式は、晴天にも恵まれ、華やかな式になりました。式中の呼名に立派な返事を返し、これからの生活に意欲が満ち溢れている様子が伺えました。また、有志合唱団による素晴らしい校歌も響き渡りました。これから栄進中学校の仲間とともに頑張りましょう。



<対面式>

4月9日(火)に新入生と2・3年生が初めて顔合わせをする「対面式」が行われました。代表生徒による歓迎のことばや2・3年生による合唱、生徒会本部役員や各専門委員長から生活についてや委員会の説明などがありました。



<部活動オリエンテーション>

4月10日(水)には新入生対象に部活動オリエンテーションが行われました。趣向を凝らして各部の魅力をアピールしてくれました。新入生は11日(木)から仮入部に参加し、24日(水)に入部届を提出しました。26日(金)には部活動保護者会も実施され、本格的な活動が始まってきました。



<今月の行事予定と来月の主な予定>

1	水	B日課 眼科健診(3年→1年・13:30~)
2	木	A日課 越谷市防災の日 引き渡し避難訓練(午後)
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	休日
7	火	
8	水	月曜授業 尿検査1次 心とからだの安全点検(帰りの会5分延長) 給食訪問(3-2)
9	木	尿検査1次2日目 埼玉県学力・学習状況調査(全学年)・木25
10	金	心臓検診(1年生・9:00~)
11	土	
12	日	
13	月	前期教育実習(〜5/31)
14	火	
15	水	清掃なし45分×5時間(⑥カット)+昼休み帰りの会 学総代表者会議
16	木	B日課 歯科健診(2年4〜6組1年1・2組・9:00~) 専門委員会
17	金	心臓検診予備 通信陸上地区予選
18	土	学校公開日(弁当) A日課5時間 水23456
19	日	
20	月	振替休業日
21	火	ふれあいデー
22	水	
23	木	B日課 内科健診(3年→2年→1年・9:00~) 学校運営協議会 学総壮行会(6校時)
24	金	尿検査2次 給食訪問(3-3)
25	土	
26	日	
27	月	3年保護者会
28	火	
29	水	
30	木	B日課 歯科健診(1年3〜6組・9:00~) 生徒総会(6校時)
31	金	
【6月の主な予定】		
3・4・5・7日 学校総合体育大会集中日		
6日 開校記念日 火曜日授業		
10日 3年生東部地区テスト		
13日 PTA集金		
23〜25日 3年生修学旅行		
26日 3年生振替休業日		

☆今月の下校時間は18:00です。