



# 鶴間中学校だより 5月号

令和5年5月24日発行  
大和市立鶴間中学校  
大和市下鶴間3016  
TEL 046-274-8903  
FAX 046-276-1067

学校教育目標 『自分を創る』 ひろい心 すこやかな体 ゆたかな学力

ホームページ URL: <http://www.ed2.city.yamato.kanagawa.jp/c-turu/>

## 「規則正しい生活を送りましょう」

校長 小澤 裕之

(5月8日朝会より抜粋)

新年度がスタートして1か月が経ちました。この一ヶ月、事件・事故なく、みなさんが前向きに生活できており、学校として良いスタートが切れうれしく思います。ゴールデンウィークは有意義に過ごせたでしょうか。部活動の大会で頑張った人もいたと思います。5月8日から新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の分類について、季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられました。基本的な感染対策を引き続き行いながら、体調管理をしっかり行ってください。マスクの着用については、個人の判断が基本となります。これから暑い季節に向かっていきます。自分の体調を考えて判断してください。

ところで、突然ですが、みなさんは、昨日の夕方「サザエさん」を見ましたか。どのくらいの人が見ているかわかりませんが、先生は、見られるときは毎週見えています。しかし、見終わった後、なんとなく気持ちが重たくなるときがあります。みなさんは、そんなことはありませんか。これは、「サザエさん症候群」と言われるそうです。この症例は休日の終わり、学校、仕事の始まりを実感し憂鬱な気分になる現象のことをいいます。

それでは、どのように対策をすればよいのでしょうか。

1つ目は、規則正しい生活を送ることです。金曜日の夜は、明日は休みだからといって、開放感でうれしくて夜更かし、土曜や日曜は遅くまで寝ている。やりがちだとは思いますが、平日とは違う不規則な生活はダメです。体内時計が狂うことで体内リズムが狂い、体調を崩す引き金となります。体調が万全でないと、余計に学校へ行く気持ちが遠のいてしまうのです。

2つ目は、休日に予定を立てることです。外に一步も出ずに週末は引きこもる、そんな人も少なくありません。平日との差をつけすぎること、ますますサザエさん症候群を引き起こすことに。毎週でなくても構わないので、ストレスを解消できるような、平日にがんばれるような予定を立てましょう

3つ目は、運動することです。アクティブレストと言って、疲れているからこそ身体を動かすことで効果的に疲労を解消する方法もおすすめです。疲労が残らないよう、軽めの運動を心がけることが大切です。

4つ目は、ご褒美を準備することです。週明け月曜日の朝ごはんを少し豪華にする、月曜日の夜においしいものを食べる。好きな漫画を見るなど、「月曜日が待ち遠しい!」と思えるような、自分がわくわくするようなご褒美を設けてみましょう。

最後は、自分だけだと思わないということです。サザエさん症候群は誰にでも起こりうること。「学校に行きたくないと思うのは、自分だけじゃない。みんな同じなんだ」と思うようにしましょう。意識を変えてみることで、少し気が晴れることもあります。来週から、修学旅行・遠足・キャンプが行われます。体調をしっかりと整えてがんばってください。

### 《修学旅行》5月23日(火)～25日(木)、京都・奈良方面へ行ってきます。スローガン「We are Vivid Red」

#### ＜生徒実行委員長 3年＞

今回の修学旅行が、赤学年のこのメンバーで行う、最初で最後の修学旅行になります。小学校6年のときに行うことができなかつた分、実行委員から生徒一人ひとりまで、例年より短い期間の中でも、一生懸命に準備に取り組んできました。約2年2か月を過ごし、赤学年のメンバーで築き上げてきた『赤のプライド』を生かして、みんなが楽しかったと思えるような修学旅行を、実行委員を中心にみんなで作り上げたいと思います。

#### ＜教員実行委員長＞

1年生では遠足・炊事学習、2年生ではキャンプと多くの経験を積んできました。そして最終学年スタートの大切な行事であり、赤学年としての集大成となる修学旅行。実行委員会ではルールや持ち物の検討などに生徒主体で取り組み、各係でもそれぞれの仕事に対して責任を持った活動が期待されます。ここまでの取り組みが本番3日間で実を結ぶことを楽しみにしています。そしてその学びは卒業に向けての絆につながっていくと確信しています。

≪キャンプ≫6月1日(木)～2日(金)、愛川ふれあいの村へ行ってきました。  
スローガン「恥を捨てろ!!楽しんだやつがNo.1!!!!」

＜生徒実行委員長 2年＞  
キャンプ実行委員長の泉です。中学校では、初の宿泊行事ですね！今回のキャンプスローガンである【恥を捨てろ!!楽しんだやつがNo.1!!!!】には、普段なら気恥ずかしいことでも、恥を捨てることで、全力で楽しむことができるという意味があります。宿泊なので、少し不安があるかもしれませんが、今までこの学年で作ってきたものを信じて思い出に残る最高のキャンプにしましょう！

＜教員実行委員長＞  
それはきっと  
小学生の時にも 来たはずなのに  
愛川ふれあいの村って こんな感じだったっけ  
外の景色を眺めても  
あれっ こんな感じだったっけ  
ずいぶん違ってしまったように見える  
でも それは 愛川ふれあいの村が変わったのではなくて  
きっと君たちが成長して感じ方も変わったんだ  
だから 違ってしまったように見えるんだ  
あっここはあのときのままだ  
ちょっとほっとする  
愛川ふれあいの村 二度目の人も 初めての人も  
自分の成長につながるような 新しい発見がありますように

≪4・5月の部活動の結果を報告します！≫

部	春季大会名	結果報告
サッカー	春季県央大会	2回戦敗退 この結果を受けて、3年生中心に最後の大会に向けて頑張っています！応援よろしくお願ひいたします！
野球	春季県央大会	愛川東・愛川中に2－3で初戦敗退。 新チームでいまだ、公式戦の勝利がありません。 夏の総体は【県央大会出場】できるように頑張ります。
男子 ソフトテニス	大和市春季大会 県央春季大会	市大会：ペア準優勝（個人戦）
女子 ソフトテニス	大和市春季大会 県央春季大会	市大会：天候不良により中止、県央大会：初戦敗退 上記大会では悔しい結果となりましたが、GW中に平塚で開かれた大会では、団体戦で準優勝することができました。
男子 卓球	県央春季大会	男子団体：優勝 男子個人：3位
女子 卓球	県央春季大会	女子団体：3位 女子個人：優勝
男子 バスケットボール	県央ブロック 春季大会	2回戦敗退
女子 バスケットボール	県央ブロック 春季大会	1回戦敗退でした。 春季大会での課題を夏の大会で生かせるように、チーム一丸となって練習に励んでいきます。応援よろしくお願ひします。
バレーボール	市大会 県央大会	市大会 渋谷中●0－2 県央大会 栗原中○2－0 南毛利中●0－2
陸上競技	県選手権大会	男子200m（3年）男子400m（3年）の2名が左記の大会に出場し、自己ベストを更新することができました。 6月初旬の県央通信陸上大会に向けて、今後も練習に励みます。
剣道	市春季大会 県央春季選抜大会	市大会 女子団体 準優勝 女子個人 優勝 3位 県央大会 女子団体 準優勝
吹奏楽		3月28日に行われた定期演奏会では、たくさんのお客様にご来場いただき、ありがとうございました！今後も良い演奏を目指して努力を続けたいと思います。
美術		今は日々の個別制作に取り組んでいます。今後は、絵画コンクールやイラスト集の制作に向け取り組んでいく予定です。

新入部員が増え男子は団体戦出場が叶いました。女子団体は7月の県大会進出！