



令和6年 5月 行事予定

日	曜	学校行事等	時程	給食	1年						2年						3年											
					1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						
1	水	校内研修	A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	木	開校記念日																										
3	金	憲法記念日																										
4	土	みどりの日																										
5	日	子どもの日																										
6	月	振替休日																										
7	火		A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	水	職員会議	A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	木	耳鼻科検診	A	0	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道
10	金		A	0	0	0	0	0	0	総	0	0	0	0	総	0	0	0	0	0	総	0	0	0	0	総	0	総
11	土	土曜授業④ 学校説明会・部活体験 学校運営協議会③	A	x	0	0	0				0	0	0				0	0	0			0	0	0				
12	日																											
13	月	全校朝礼 安全指導 心臓検診	A	0	学	0	0	0	0	総	学	0	0	0	総	総	学	0	0	0	0	総	総	0	0	0	0	総
14	火	歯科検診	A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	水	尿検査二次	A	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0		
16	木	歯科検診	A	0	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道
17	金		A	0	0	0	0	0	0	総	0	0	0	0	総	0	0	0	0	0	総	0	0	0	0	総	0	総
18	土																											
19	日																											
20	月		A	0	学	0	0	0	0	総	学	0	0	0	総	総	学	0	0	0	0	総	総	0	0	0	0	総
21	火		A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	水	体育祭予行	A	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0		
23	木		A	0	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道
24	金		A	0	0	0	0	0	0	準備	0	0	0	0	準備	0	0	0	0	0	準備	0	0	0	0	準備	0	準備
25	土	体育祭	特	0	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行	行
26	日																											
27	月	振替休日																										
28	火	避難訓練	A	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	水	校内研修	A	0	0	0	0	0			0	0	0	0			0	0	0	0			0	0	0	0		
30	木		A	0	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道	0	0	0	0	0	道
31	金		A	0	0	0	0	0	0	総	0	0	0	0	総	0	0	0	0	0	総	0	0	0	0	総	0	総



心身の健康について

校長 浜田 真二

新年度が始まり、授業も本格的になってきました。新しい学級にも慣れてきたところだと思います。しかし、それぞれに新しい学年への期待と抱負をもってスタートしましたが、思うようにいかず期待と違うなと思っている人、学習への不安をもち始めた人もいないかと思っています。ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心や体の調子をくずしてしまうこともあります。

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、心の健康の基礎固めになります。また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことも大切です。ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽く体をストレッチする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをまずやってみましょう。

ストレスを感じているとき、私たちは物事を固定的に考えてしまうことがあります。たとえば、「必ず、〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのもよいでしょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、先生など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。ただし、心と体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。学校にも心の健康の専門家として、スクールカウンセラーが来ています。



★ 4月12日（金）に行われた身体計測の様子です★

令和6年度の学校生活が始まりました

新年度がスタートして3週間が過ぎ、新1年生は徐々に学校生活に慣れている様子で、授業に熱心に取り組む姿や楽しそうに授業に参加している声が聞こえてきます。

4月10日（水）に、生徒会本部役員が中心となって企画した「新入生歓迎会」が行われました。新入生の入退場時に、吹奏楽部の演奏が行われました。

生徒会の各専門委員会の活動の説明や各部活動の紹介動画の上映があり、1年生は先輩の説明を聴きながら、委員会と部活動への参加について考えている様子でした。



専門委員会のメンバーが決まり、16日（火）に第1回専門委員会が行われました。部活動は24日（水）までが仮入部期間であり、1年生は積極的に参加し、活動を楽しんでいます。委員会活動や部活動において、2年生は初めて迎える後輩に対して優しく接し、丁寧に説明している姿がとても素晴らしかったです。



各教科の授業が始まりました。上原中学校は「教科教室型」なので、すべての授業が異なる教室で行われます。1年生の各クラスの担任の先生が校内巡りをしながら1年生を案内しました。1年生は、各教科の教室の場所がだいぶ分かってきたようです。各クラスでの役割分担が決まり、給食当番や掃除当番の仕事に一生懸命取り組んでいます。

授業参観と保護者会が行われました

4月20日（土）の授業参観と保護者会にご参加いただき、ありがとうございました。延べ200人以上の方がご来校されました。保護者会では校長が上原中学校の「しぶや未来科」の取組などの話と教職員の紹介を行いました。また、教務主任から評価・評定についての説明と生活指導主任から学校生活についての説明をさせていただきました。その後、学級懇談会を行いました。



保護者会の際にお伝えしましたが、ホーム&スクールの登録にご協力ください。こちらのシステムは、

- 欠席・遅刻・早退の連絡ができる
- 学年通信等のたよりがホームページに掲載されたことが通知される

という設計になっています。使用方法等でご不明な点等ございましたらお手数ですが、学校までご連絡ください。ホームページではできる限り学校の様子をお伝えしたいと考えています。よろしくお願いいたします。