

# Road to victory

自義貫徹

川口市立戸塚中学校 49期  
第1学年通信 5号  
令和8年5月14日(木)

## 五月病に負けず、自らの目標に向かって。

大型連休も明け、テスト前の部活動停止期間に入りました。大型連休明けに起こりうるやる気の低下やだるさのことを世間では「五月病」と表現しています。この不調は甘えや気のせいではなく、4月を一生懸命に過ごした結果として現れる、ごく自然な反応です。春の新しい環境、新しい生活リズムに慣れようと、知らず知らずのうちに心身は緊張して疲れています。「五月病」の多くは、日々の過ごし方を見直すことで回復を後押しできます。大切なのは、無理を重ねず自身の心と身体をいたわる時間をもつことです。テストに向けて、大会に向けて、今一步頑張る方法として、今からできる心身をいたわるポイントを5つ紹介します。計画表に設定した目標に向けて、自分のペースで焦らず成長していきましょう。

### ① 栄養バランスの良い食事を意識しよう。

栄養バランスの整った食事は、心のエネルギーを支える基盤です。まずは、朝食を抜かず、決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

### ② 適度な運動を取り入れる。

運動で、気持ちを前向きにするセロトニンの分泌を促そう！  
ポイントは、太陽の光を浴びること。

### ③ 睡眠の質を高めよう。

眠れない夜があっても焦らない。横になって目を閉じてみよう。  
寝る1時間前はスマホやPCを控えることがおススメ。

### ④ ストレスをため込まない工夫をしよう。

何かに没頭する。意識的にリラックスする。感情を紙に書き出す。などなど…。限界の前に早めに対処しよう。

### ⑤ 周囲のサポートを活用する。

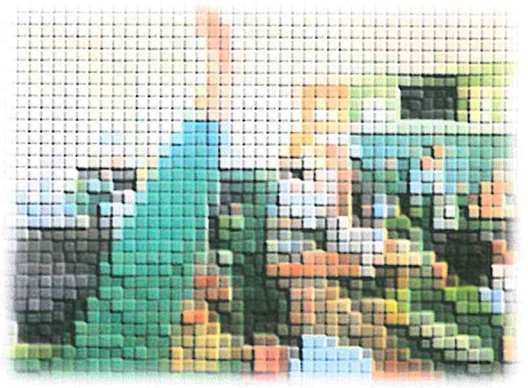
不安は心を孤立させてしまいがち。  
誰かに話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることも。



体育で新体力テストを実施



### 5/12 生徒総会をオンラインで実施



### 今後の予定

5月18日(月) 50×5

5月19日(火) 50×6 通信陸上市大会 学力アップ

5月20日(水) 50×5 通信陸上市大会 学力アップ

5月21日(木) 中間テスト1日目

5月22日(金) 中間テスト2日目

5月25日(月) 50×5

5月26日(火) 50×6 学校公開日

5月27日(水) 50×5 尿検査2次

5月28日(木) 50×6

5月29日(金) 50×6

