

令和7年度が始まり、1ヶ月が過ぎました。

少しでも早く、中学校生活に慣れようと頑張る1年生。先輩となり、1年生の手本となるように頑張る2年生。学校を支えようと、生徒会や部活動の中心となって頑張る3年生。

それぞれの学年が、それぞれの立場で、自分のできる精一杯を頑張っていました。一人一人の「頑張る姿」が、とても眩しい4月でした。



校長講話

「5月病」に負けない心を育てよう

○「5月病」ってどんなもの？

4月の新しい環境に慣れようと頑張った反動で、5月頃になる心の状態のこと。

○「5月病」の主な状態は？

- ① 朝起きられない。学校へ行くのが辛くなる。
- ② やる気が出ない。集中できない。
- ③ なんとなく気分が落ち込む。不安になる。
- ④ 食欲がない。眠れない。

これらは、心が疲れているサインであり、誰にでも起こりうるものです。

ストレスに負けない心を育てる3つのポイント

① 自分の気持ちに気付くこと

「なんだかイライラする」「だるい」「やる気が出ない」

これらは悪いことではありません。気付けた自分を「えらい！」と認めてください。

② リラックスできる時間をもつこと

「音楽を聴く」「ぼーっとする」「好きな本を読む」「体を動かす」「深呼吸をする」など、自分にとって落ち着ける時間はどんな時か探してみよう！

③ 誰かに話す・つながる

一人で頑張らなくても大丈夫。友だち、先生、家族と気持ちを分かち合うだけで、心がふっと軽くなることがあります。

5月病にならないためには、どうすればよいか。

学校に来るのが辛い時は

- ・朝だけ（午後だけ）でも学校に来てみる。
- ・先生に相談して、過ごし方を調整してもらう。
- ・登校前に誰かと一緒に来る約束をする。

登校がしんどい時は

無理に一步を踏み出さなくてもいいです。でも、みなさんの辛いその気持ちに寄り添ってくれる人は、学校の中にたくさんいるということを忘れないでください。

最後に

- ・5月は、これまで頑張ってきた心と体のメンテナンスの時期です。
- ・自分のペースを大切にしながら、必要な時には周りに頼って、少しずつ前に進みましょう。
- ・みなさんが毎日気持ちよく過ごせるように、先生たちも応援しています。

生徒総会

4月22日（火）に第1回生徒総会が行われました。今年度の生徒会の方向を決める大切な会であり、全校が真剣に会に臨む姿が見られました。



生徒総会開始前の様子

今回の生徒総会では、生徒たちが大きく成長した姿が見られました。それは、立案に対して質問し、委員長が回答する。その回答に対して、更に質問する姿です。生徒会に対して真剣に考え、積極的に参加している証だと思います。

これからの生徒会の活動が楽しみです。



質疑応答の様子

令和7年度生徒会スローガン 「宝 石」

～発掘しよう自分だけの原石を
磨こう仲間と自分の輝きを～
宝石のように、光り輝く中野平中学校にな
ってほしいという願いが込められています。

1 生徒会活動について

仲間の良いところを見つけ合い、よりよ
い学校を創り上げていきます。

2 SDGsでは

お互いの個性を認め合い、更にお互いに
高め合い、未来のための活動をすること
を目指します。

3 中野平の伝統を引き継ぎ、 さらに輝かしいものへ

これまでの先輩方が築いてきた伝
統を引き継ぎ、発展させて全校のみな
さんの意見、考えを大切にしていしま
す。そして、更に宝石が輝いていける
ように生徒会活動に取り組んでいき
ます。

一緒に中野平中学校をよりよい学校にしていきたいと思います！

挨拶旬間（4/15～4/25）

学校を活気づけ、挨拶を習慣化させるため、生徒会本部による挨拶旬間が、4月15日（火）から25日（金）の期間行われました。

総務会のメンバーで昇降口と階段前に立ち、7：50から8：10までの20分間登校してくる生徒に、積極的に挨拶を行ってくれました。挨拶の音が職員室にまで聞こえてきました。

挨拶の音が響き渡り、更に学校が、生徒たちが活気づいてくれることを期待します。



昇降口での挨拶旬間の様子

交通安全教室

4月11日（金）の6校時に、一般財団法人 長野県交通安全教育支援センターの方を講師にお招きして、「交通安全教室」を行いました。

実際に障害物（自動車）があるときの交差点での見え方について理解を深めるとともに、スマホを操作しながらの自転車の運転を体験し、「ながら運転」の危険性や、自転車の安全な操作について学びました。



交差点での見え方体験の様子



スマホを操作しながらの「ながら運転」の様子

交通安全教室で学んだ内容

- 1 ヘルメットの着用について（頭部を守る）
- 2 ブレーキのかけ方について（左で減速 右で止まる）
- 3 左側通行について（交差点での見え方、車から見える自転車）
- 4 停止線での止まり方（停止線手前で止まり、少しずつ見える所まで進み確認）

これからの季節、自転車に乗る機会が増えてきます。交通ルールを意識した、安全運転に心がけてください。特に朝の通学の時間帯と、夕方の日没時に自転車の交通事故の報告が全国的に多いのが現実です。

自転車の整備、ヘルメットの着用、適切なスピード、そして交通ルールの遵守を常に意識してください。

最後に長野県交通安全教育支援センターの方から「3つの言葉」を教えてくださいました。

- 1 「止まる」危険が予想される箇所では、一度止まる。
- 2 「見 る」安全を確認する。
- 3 「待 つ」自動車が来ていたら、無理に進もうとしないで、自動車が過ぎるのを待つ

資源回収にご協力ください

資源回収が、以下の日程で行われます。

- 5月17日(土) 8:00~11:00
18日(日) 業者の方が対応されます
19日(月)~23日(金) 8:00~17:00



〔回収物〕

新聞紙、チラシ広告、雑誌、書籍、段ボール、ビール瓶(大・中・小)、ビール瓶ケース、一升瓶、アルミ缶

各ご家庭で中学校への持ち込みとなります。この収益金の一部が生徒会の予算となりますので、少しでも多く集まりますようにご協力をお願いします。



昨年度の資源回収の様子

17日(土)のみ3年生が荷下ろしとコンテナの積み込みのお手伝いを行います。

お願い(PTA総会でお伝えした内容)

1 お子様のスマホ、タブレットの管理

SNSによるトラブルが増えています。お子様のスマホの使い方、中身等を定期的に点検するなど、お子様が被害者、加害者にならないように保護者の方のご協力をお願いします。

2 車での中学校への送迎について

- (1) 学校の敷地内での低速運転に心がけてください。
- (2) 正門付近で降車をさせないでください。(追突や混雑の原因となってしまうため)