



神中だより

No. 3 令和6年5月31日 京都市立神川中学校

心を磨き、未来へと向かい、

自らやり抜く生徒の育成

～ 絆 ・ 夢 ・ 力 ～

Email : kamikawa-c@edu.kyoto.city.jp

災いを転じて

学校生活の中、いわゆる教師界隈では「魔の6月」や「魔の11月」と呼ぶ時期があります。4月に始まった新年度がちょうど中だるみを迎える時期が6月、いったん回復はしたがやはり長続きせず、だらけてしまうのが11月ごろに当てはまるでしょうか。一年の中で最も厳しい季節に向かう変わり目というのも原因の一つとしてあると思います。そういえば最近あまり深く眠れていないとか、体が疲れやすくなったとか感じておられる保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

同じものを食べ、同じリズムで生活をしている家族であれば、好不調の波も同じようにやってくるはずです。暑くなったり寒くなったりで、自律神経も壊れそうになるこの季節、イライラすることも当然増えてくるでしょう。イライラとイライラがぶつかってもお互いに消し合うことはありません。不満が募って、ストレスが過剰になり寝つきも悪くなって余計にイライラするという、それこそ魔のスパイラルに陥ってしまうことでしょう。学校でも同様です。大人もしんどい、子どももしんどい、しんどい者が教室内にたくさんいると、しんどさは何十倍にもなってストレスが半端ないです。しっかりと休息を取ることが大切になってきます。

ストレスの解消には規則正しい生活が何よりも重要とされていますが、中でも質の良い睡眠の確保は最重要です。これから寝苦しくなる夜がやってきます。できるだけ通気性のよい寝具を使うことと、寝具の乾燥に心がけてください。布団に入った瞬間、サラッとした感触があると気持ちがいいものです。布団が干しにくい季節でもありますので、布団乾燥機を使うのも一つです。最近の布団乾燥機はマットがないものもあります。以前の商品と比べると便利さが段違いです。そして適切な入浴をすることも大切です。ぬるめのお湯にゆっくりとつかって神経を休ませるといいでしょう。ウォーキングなどの軽い運動も効果的と言われています。睡眠の大敵は、大人であれば飲酒、子どもであればスマホでしょうか。スマホ依存対策として、設定時間が来るまで開けることのできないスマホ金庫なるものも売っています。なかなか効果的らしいです。全てのことを床に就く1時間前には終了させることも大切です。そうすると時間の管理が難しくなりますが、少しでも職場にいる時間を短くして家族との時間を確保するように、しんどい時期だからこそ心がけたいものです。

精神の安定は身体の安定にも深く関わっています。魔の6月と言われるこの時期、大人は少し冷静になって子どもとの関わり方を見つめなおしてみませんか。自分を

客観視できるようになると見えてくることがたくさんあります。ピンチはチャンスです。前向きに、明るい笑顔でジメジメした空気を吹き飛ばしましょう！

6月の主な予定

6月 3日(月)～	教育実習
6月 6日(木)	アメリカ領事館による講演会 (3年生対象)
6月12日(水)～14日(金)	第1回定期テスト
6月17日(月)～	教育相談
6月19日(水)	中央各種委員会
6月26日(水)	生徒総会