



学校だより

大岳高く多摩秩父

瑞穂町立瑞穂第二中学校

令和3年度 第13号 令和3年12月24日(金) 校長 吉田 周平
E-MAIL mizu2jhs@bz04.plala.or.jp TEL 042-557-5501 FAX 042-557-6048

私のストレス対処法

校長 吉田 周平

生徒の皆さん、ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想する人も多いかもしれませんが、実はうれしいことや、楽しいこともストレスの原因になるそうです。

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的な要因、病気や睡眠不足などの身体的な要因、不安や悩みなど心理的な要因、そして人間関係がうまくいかない、毎日が忙しいなどの社会的な要因があります。日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。例えば、進学できた！就職できた！といった嬉しい出来事でも、変化であり刺激になるので、ストレスの原因にもなるそうです。ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。このようなサインが出ているからといって、心の病気というわけではありませんが、ストレスに気付かないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことが考えられます。まずは自分自身が、自らのストレスサインを知っておくことが大切になります。ちなみに、私は6年前に切ったアキレス腱が痛くなるのが、ストレスサインの一つです。自分のストレスに気付けると、「休息を取る。」「気分転換をする。」「セルフケアが早めにとれるようになります。ストレスは、生きていくうえで誰もが避けては通れないのですが、上手に解消したり、ストレスとうまく付き合ったりする方法を身に付けることは可能です。私も、悲観的、否定的に考えるとストレスがたまりがちになるので、ネガティブな考え方を変えていこう・・・と無理やりにでも、「自分が"ダメ"な理由の分析」よりも、「どのようにしたら上手くいくのか」ということを考えるようにしています。しかし、自分なりに考えてストレスに対処しようとしても、日々、多くの難題がやってくると対処しきれないときもあります。そんなとき、私は考えるより行動してみることにしています。冬休みは、年度が終わり新しい年がやってきます。今年1年間を振り返り、決意を新たにするとともに、何か心配なことがあったら、勇気をだして身近にいる信頼できる大人に相談しましょう。生徒の皆さん、令和3年もがんばりましたね。令和4年もよろしく願います。

保護者、地域の皆様

年の瀬が迫り、2021年も残すところあとわずかになりました。保護者、地域の皆様には、本年も教育活動にご理解、ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。本年も、コロナ禍による活動制限があり、様々な行事等では生徒や保護者の皆様にはご心配やご不便をかけた1年でありました。現在、学校では次年度における学校の教育計画の編成作業が始まり、感染症対策を講じながらの教育計画となりますが、日常を取り戻すべく、職員全体で今年度を振り返り、次年度の教育課程の編成を行っています。また、生徒や保護者の皆様からいただいた学校評価アンケートの集計結果等についても、貴重なご意見として活用しています。

今後、アンケートの集計結果は、学校だより等でお伝えしてまいります。令和4年度も、教育活動へのご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。どうぞよいお年をお迎えください。

なお、年末年始の学校休業日は以下のとおりとなります。

○学校休業日 令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

※緊急時には、瑞穂町役場(557-0501)にご連絡ください。

防災標語コンクール



1年3組 ○○さんの標語が東京都教育委員会 防災標語コンクールにて選ばれ、のぼり旗になりましたので紹介します。

『防災は 笑顔を守る 第一歩』



西多摩巡回書写展

西多摩巡回書写展で8名の生徒が選ばれました。
12月6日(月)～12月10日(金)まで職員室前廊下に展示されました。
8名の皆さん、おめでとうございます。

3年1組 ○○さん
3年1組 ○○くん
3年2組 ○○さん
3年3組 ○○くん
3年3組 ○○さん
3年3組 ○○くん
3年3組 ○○さん
3年3組 ○○くん



「税についての作文」入賞者紹介

3年生を対象にした夏休みの宿題の『税についての作文』に、応募総数1,563編の中から3年1組○○さんが西多摩納税貯蓄組合連合会 佳作に選ばれました。

○○さんには賞状と副賞が贈られます。おめでとうございます！

【西多摩納税貯蓄組合連合会 佳作】 3年1組 ○○さん

女子バスケットボール部 秋季大会で第3位に輝く！

《第8ブロック中学校女子バスケットボール秋季大会(12月12日(土))》において、瑞穂第二中学校女子バスケットボール部が第3位に輝きました。

あともう一息で、都大会出場でした。

選手の皆さん、本当におめでとう。これからも地道な練習を重ねていき、今回の喜びと悔しさをバネにして冬季・春季・夏季へとつなげていってください。



1月の主な予定

【第2週】

11日(火) 始業式 安全指導
12日(水) 給食始 都立推薦出願始
14日(金) 漢字検定

【第3週】

17日(月) 都立推薦出願終
生徒会朝礼
19日(水) セーフティ教室

【第4週】

26日(水) 移動教室(1・2)
都立推薦入試(3)
27日(木) 移動教室(1・2)
都立推薦入試(3)
28日(金) 移動教室(1・2)

【第5週】

31日(月) 新入生保護者説明会
学校公開週間始

3学期始業式 1月11日(火) 8時30分までに登校

※持ち物:宿題・上履き・体育館履き・冬休みのしおり・きずなノート 等