



学校公開日…ご参観ありがとうございました。

## 一緒に考えることの重要性

「5月病」という言葉があります。新学期、新しい生活が始まって緊張していたのが、少し慣れたころ疲れが押し寄せてくる。．．その時期のことを言います。

また、「中一ギャップ」という言葉があります。小学校から中学校へ入学したばかりの1年生が、これまでとの環境の変化についていけず、不機嫌になったり、元気がなくなったり、不登校になったりする現象のことを言います。

今年は、コロナウイルスが原因で実質5月の最終週がスタートでした。ちょうど、約1か月が過ぎようとしている今、「5月病」や「中一ギャップ」になったとしても、少しもおかしくありません。



セッキョーで解決すれば、いいのだけれど．．．。

保護者は、わが子のことが心配で「良きアドバイス」をします。また、自分の学生の頃を思い出しながら、「それくらい大丈夫。がんばれ！」と、応援します。しかし、どうもお子さんが求めていることは、アドバイスや励ましとは違うようです。

困っている今の気持ちをわかってほしい．．．。

今、目の前のお子さんの状態はいかがですか？

「クラブが始まっていきいきしている。」「ようやく、中学校生活のペースがつかめたようだ。」「勉強が難しくなってしんどそうだ。」「新しい先生に慣れずに、戸惑っている。」など、お子さんによりそれぞれあるでしょう。

では、ご家庭でそのような話をしていますか？

お子さんの口から弱音が出た時こそ、保護者の出番です。じっくりと話を聞いてやり、ぜひ、共感してやってください。誰にでもうまくいかなかった時はあるものです。今、お子さんは「うまくいっていない時」なのです。多分、自分ではわかっているけど、エネルギーが不足しているのです。



このような時は、朝起きてただけで素晴らしい。朝食を食べられただけですごい。学校に行けたならば、超すごいことです。いっぱい褒めてやってください。

行動を認める3つのS

「すごい！」 「さすが！」 「素晴らしい！」

スクールカウンセラー

## 学校（教職員・S C など）と一緒に考えましょう。

実は、多くの保護者の方が「子育て」で悩んでいます。「これが正しい！」という絶対的な方法などありませんし、自信もありません。そのような時には、遠慮なさらずに学校へご相談ください。

学校の何かが原因で、行き渋っているケースもたくさんあります。なかなか言い出しにくいかもしれませんが、こういう場合も早めに教えてください。時間がたてばたつほど、お子さんの心が傷ついたり、エネルギーが消耗したりします。私達教職員としても、お子さんの元気な顔が見られることが、何より大切と考えます。



学校だけ、家庭だけでは効果も少なくなります。ぜひ、お子さんが楽しい学校生活を取り戻せるよう、連携・協力していきましょう。そして、より良い方法を一緒に考えましょう。

### 橋北中 スクールカウンセラー来校日は、原則毎週木曜日です。

7月の来校日      2日      9日      16日      30日  
相談時間          ① 11:00～      ② 13:05～      ③ 14:30～

相談を希望する場合は、担任もしくは養護教諭の小林までご連絡ください。  
(事前の予約が必要です。)

もちろん、本校職員との面談も可能です。 ☎ 059-330-0040

### 熱中症への対策をしています。

熱中症の症状を訴える人が、全国で増えてきています。

今年から、普通教室にエアコンが整備され、現在フル稼働しています。換気しながらの冷房ではありますが、生徒は、昨年とは違って快適に過ごしているようです。

コロナウイルス感染の予防と、熱中症対策を並行して行うのは初めてのことです。

本校も、試行錯誤を重ねながら取り組んでいます。そこで、マスクの着用について、以下のように考えておりますのでお知りおきください。

基本的には常時マスクを着用するが、次の場合は、マスクを外すことがある。

- ① 人と人との間に十分な距離がある場合
- ② 熱中症にかかるリスクが高いと判断された場合（気候、部屋の環境、活動内容）
- ③ 生徒本人が暑さで息苦しさを感じた場合
- ④ 登下校時（ただし、十分な距離をとること）

マスクの取り外しは、活動のため状態、生徒の様子を見て、臨機応変に判断する。  
また、生徒自身の判断で適切に対応できるようにする。