



学校だより

令和7年度 5月号
令和7年 5月2日
さいたま市立大谷口中学校

【学校教育目標】 かしこく 美しく たくましく

みんな一緒だよ、大丈夫

校長 高村 昌利

新学期が始まり、早くも1ヵ月が経ちました。暦は5月となり、ゴールデンウィークに入りました。日差しは日に日に強まり、太陽の意志を感じる爽やかな季節となりました。

本格的に授業や部活動が始まり、生徒の皆さんも少しずつ中学校生活に慣れてきた頃かと思います。1年生は、3つの小学校からの仲間が1つの学年となり、新しい人間関係を築きながら過ごしています。その中で、緊張や不安を感じることもあるでしょう。2、3年生も同様に、新学期の疲れが出てくる時期かもしれません。だからこそ、この5月は心も身体もリフレッシュすることを大切にしてほしいと思います。

5月の疲れや頑張りすぎを上手に乗り越えるには、まず「無理をしないこと」を意識しましょう。生活リズムを整え、十分な睡眠をとり、しっかりと食事を摂るなど、基本的な生活習慣を大切にすることが重要です。また、自分の好きなことを楽しむ時間を持ったり、家族や友人との会話を楽しんだりすることで、心をリラックスさせることも大切です。

中学生の皆さんは、学校や部活動、塾や習い事などで忙しい日々を送っていますが、忙しい時ほど「早寝・早起き」を心がけてもらいたいと思います。中学生時代は、何と言っても睡眠時間の確保が大切です。何事も寝不足では、自分の力を発揮するのは難しくなります。まず、朝起きたらすぐにカーテンを開け、部屋に太陽の光を取り込み、軽く伸びをしたりストレッチをしたりすると、自律神経が整いやすくなります。また、寝る前はスマホやパソコンの使用を控え、リラックスできる環境を整えましょう。ブルーライトの影響を抑えることで、質の良い睡眠につながります。睡眠不足は心身にさまざまな影響を及ぼすため、しっかりと睡眠を確保し、朝食をしっかり食べ、活力ある一日をスタートできるようにしましょう。

改めて、大切なのは「無理をしないこと」です。完璧にやろうとせず、自分を責めることなく、マイペースで生活することが何より大切です。「焦らず、少しずつでいい」という気持ちをみんなが持ちながら過ごしていければいいと思います。

また、相手の立場に立って物事を考え、思いやりのある人間関係を大切にし「みんな一緒だよ、大丈夫」という気持ちを大切にしながら、自分自身も、周りの人も大切に、生き生きとした学校生活を送ってほしいと思います。

ゴールデンウィークの連休中は、家族との時間を楽しんだり、自分の好きなことをしたりして、心のリフレッシュを図る良い機会です。ぜひ、有意義な時間を過ごしてください。

5月に入り、気温も上昇していきますので、熱中症対策を万全にしながら、一人ひとりが元気に登校し、充実感や満足感をもって下校できるように教職員一丸となって取り組んでまいりますので、保護者、地域の皆様におかれましては、今後とも本校の教育活動にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さいたま市民の日

5月1日は、2001年にさいたま市が誕生した日です。

生徒、保護者、地域のみなさんが、郷土である本市の歴史や文化に親しみ、まちづくりに自ら参画する意識を高め、魅力ある本市を将来にわたって創っていくことを期する日となっています。大谷口中学校でも、皆さんとともに未来へ希望あふれる新たな時代に向けた大きな一歩を創っていきましょう。

【お知らせ】

欠席・遅刻等の連絡方法について

お子様の欠席・遅刻等の連絡につきましては、Formsにて連絡をお願いします。各学年の欠席・連絡FormsのQRコードは、大谷口中学校のホームページにて記載されていますので、ご確認ください。