



上尾市立大谷中学校だより

えごの木

令和6年 6月号

〒362-0045 上尾市向山 4-10

TEL (048) 781-9080

FAX (048) 726-3959

<https://www.city.ageo.lg.jp/>

site/oya-juniorhighschool/



QRコード

学校教育目標

明るく、夢を持ち、たくましく生きる生徒

毎日を「明るく」過ごすために

校長 山田 正浩

校庭の木々もその色を深め、まさに「深緑」の季節となりました。雨の多い季節になります。くれぐれも皆さん、体調には気を付けながら過ごしましょう。

さて、皆さんは「ブルーマンデー症候群」という言葉をご存じでしょうか。休み明け、特に月曜日を感じる憂鬱な気持ちのことです。日曜日の夜あたりから、ついつい無意識に明日から始まる仕事や学校のことを考えて緊張感が増し、憂鬱な気分になることから、「サザエさん症候群」とも呼ばれています。

皆さんも休み明けはなんだか体が重くって、体調がすぐれないという人もいるのではないのでしょうか。ましてや雨、曇りの日が多くなる6月はそのような日が多くなるかもしれません。

ブルーマンデー症候群は自律神経がうまく働いてないときの状態が多いようです。自律神経とは、交感神経と副交感神経の2種類があります。交感神経は、朝起きてから上がり始め、徐々に午後、夜と向かって下がっていきます。交感神経が上がっているときは、心が緊張しており、仕事や勉強をしているときに働いています。交感神経とは逆に、午後、夜に向うにつれて、副交感神経が上がっていきます。副交感神経が上がると心が「休憩」の状態になり、徐々に眠りに落ちていくというわけです。人間には「緊張すること」も、「休憩すること」も必要になります。この2つの神経が1日のうちに規則正しく働くと、心も体も健康で明るい状態を保つことができるのです。

ところが、規則正しい生活が狂ってしまうと、この交感神経、副交感神経が規則正しく働きません。夜になっても副交感神経が上がらず、一向に眠れない、逆に朝になっても交感神経が上がらず、眠気が収まらないという現象になるそうです。特に土曜日、日曜日のように、起床する時間、就寝する時間が狂いがちな日が続くと自律神経が規則正しく働かなくなります。

その一つに、スマホ、パソコン、タブレット端末から出る「光」が人間の脳に「昼間である」と錯覚させることがしばしばあるようです。これらの機器を現代社会において、使用しないことはとても難しいことですが、なるべく夜、ぐっすりと眠れるようにスマホ等の使用は控えたほうがいいと思われます。月曜日から「明るく」活気に満ち溢れて過ごすためには、自分の生活を医学的にも、科学的にも見直す必要があります。是非参考にしてください。

6月も体育祭、学校総合体育大会、期末テスト、修学旅行と皆さんの参加が必須の行事ばかりです。体調管理の第一は「規則正しく生活すること」です。充実した6月を送れるように願っております。

6月の主な行事予定【部活動活動時間 新人戦まで 終了 17:45 完全下校 18:00】

日	曜	主な行事・予定	日	曜	主な行事・予定
1	土	第40回体育祭 (雨天時:金曜日課:弁当持参、部活あり)	17	月	3年修学旅行事前指導⑤
2	日		18	火	水泳市内大会
3	月	体育祭振替休業日	19	水	3年修学旅行(1日目)
4	火	体育祭予備日1(雨天時 水曜日課) *金曜日課 専門委員会	20	木	3年修学旅行(2日目)
5	水	体育祭予備日2(雨天時:月曜日課) 全校朝会(朝会日課) 部活動停止期間	21	金	3年修学旅行(3日目)
6	木	歯科健診 部活動停止期間	22	土	
7	金	通信陸上県大会 部活動停止期間 火曜日課	23	日	
8	土	通信陸上県大会 部活動停止期間	24	月	
9	日	部活動停止期間	25	火	木曜日課
10	月	生徒朝会(学校総合体育大会壮行会)(朝会日課) 部活動停止期間 学年会	26	水	金曜日課 2年職場体験講演会
11	火	内科検診:3年 部活動停止期間	27	木	水曜日課 学総上尾(バド,水泳)
12	水	期末テスト①②③④(帰りの会、下校) 部活動停止期間	28	金	開校記念日 学総上尾中心日①(野球,バスケ,バレー, サッカー,ソフトテニス,陸上)
13	木	期末テスト①②③④ 非行防止教室⑤⑥	29	土	
14	金	かがやキッズDAY 学校閉庁	30	日	
15	土				
16	日				

5月10日現在の日程です。変更等につきましてはさくら連絡網、お手紙等でお知らせします。

5月 大谷中学校の様子

離任式(5/2)

先生方
ありがとうございました



校長 酒井 一昭 先生
(北本市立南小学校へ)





家庭科 平田 美幸 先生 (上尾市立南中学校へ)



体育科 池田 幸乃 先生 (上尾市立南中学校へ)



英語科 長谷川優人 先生 (上尾市立大石中学校へ)



さわやか相談員 吉田あずさ先生

(上尾市立大石中学校へ)

歯科講演会 (5/10) 皆さんの健康のために、来ていただきました。



本校 学校歯科医 岡田 栄一 先生



歯科衛生士 岡田 早苗 先生

お陰様で、これからも健康でいられます。ありがとうございました。

公開授業（5/11）



高桑教諭の授業の様子（2年2組）



進路説明会の様子（3学年）

姿勢も崩さぬ、立派な態度で授業を受けています。只々、感心するばかりです。

<保護者・地域の皆様へ>

御多用の中、11日（土）の公開授業にお越しいただき、誠にありがとうございました。また18日（土）には本校の除草作業をしていただき、重ねて感謝申し上げます。お陰様で本校の教育活動をご覧になっていただくとともに、本校の環境が整備され、一層きれいな学校になりました。

もしお気づきの点があれば、校長室までお願いいたします。できる限り校長室のドアは開放しておきたいと思っております。是非お気軽にお立ち寄りください。（ホームページに当日の「進路説明会 校長あいさつ」を掲載させていただきました。1・2年生の保護者様も読んでいただけると幸いです）

報告させていただきましたように、5月9日（木）に本校 学校歯科医 岡田 栄一先生、歯科衛生士 岡田 早苗 先生に御来校いただきまして、「自分の将来は今、決まる」と題し、健康に関する御講演・御指導をいただきました。岡田先生は本校開校以来40年にわたり、御指導いただいております。御陰様で本校は「埼玉県学校歯科コンクール」で14回もの最優秀校に選ばれております。令和5年度のものですが、その様子をまとめたものを職員玄関近くに掲示してありますので、御来校の際はご覧ください。またこれからも岡田先生には本校でご指導いただく予定になっております。今後は保護者の方だけでなく、地域の方にも公開させていただきたいと思っております。岡田先生の願いも学校だけでなく、地域社会が健康で明るいものになってくれればとおっしゃっておりました。近くなりましたら学校だより、ホームページ等を通じまして、お知らせします。岡田栄一先生、早苗先生、誠にありがとうございました。

<生徒の皆さんへ>

毎週水曜日、8時過ぎから昇降口付近で、「おはようございます」という元気な声があると嬉しいです。生徒会の皆さん、生活委員の皆さん、本当にありがとうございます。医学的・科学的にはわかりませんが、冒頭に書かせていただいたように、なんとなく体が重い、調子が出ない時に皆さんの元気な挨拶を受けると交感神経が刺激されて、「今日も1日がんばろう！」と前向きな気持ちになります。これからもよろしくお願いたします。

*次号（7月号）は6月下旬、発行予定です。