



綾中だより

丸亀市立綾歌中学校

平成29年5月号

No. 155

www.avauta-j.mei.ed.jp/commons/htdocs/

～ 生徒指導より ～



<GW 中(休業中)の過ごし方>

1. 「お城祭り」について(5/3日・4日)

毎年さまざまなトラブルがこの期間に丸亀市内で発生しています。例えば、恐喝・けんか・飲酒・喫煙・深夜徘徊・バイク無免許運転・シンナーなど、挙げればきりがありません。このようなトラブルに巻き込まれる人たちの共通点は、友達同士だけで派手な格好をして参加していることです。「お城祭りに参加するな」と言っているわけではなく、そういうトラブルが少なからず発生しているという状況を理解し、誰とどんな格好で、何時まで、何を目的に行くのかを考えましょう。この時期にわざわざ髪を染めたり、目立つ髪型にしたりしてトラブルに巻き込まれることがないように、お願いします。

2. 時間の有効活用

新学期、新しい仲間、新しい環境、気を張りながら生活していた4月の疲れが、どっと出る時期です。GW 中の過ごし方を勘違いし、例年 GW 後に体調を崩し欠席がちになる人がいます。そうならないためにも、いつも以上にがんばった一か月間の心身の疲れを取るために、この期間中はリフレッシュしましょう。それとともに、GW 明けにある中間テストに向けての勉強も進めていきましょう。特に1年生は、中学生になって最初の定期テストである中間テストに向けて、この一か月間に勉強した内容の復習をしっかりとしましょう。

3. 基本的なルール

- ① 飲食店や有料遊戯施設(ゲームセンター・映画館・カラオケなど)へは、保護者同伴とする。
- ② 外泊は禁止とする。
- ③ 夜間の外出はしない。
- ④ 日中外出する際には、行き先・目的・帰宅時刻・同行者などを保護者に告げていくこと。



♥♥♥ 5月のスクールカウンセラー 相談日 ♥♥♥

9日(火) 9:00～13:00 19日(金) 9:00～17:45
25日(木) 9:00～13:00 相談時間は1人1時間です

申込は 綾歌中学校 TEL86-2006 石丸まで



気分転換とリラックスのすすめ

新年度がスタートし、はや一か月が経ちました。入学や進級（クラス替え）で環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに、5月の連休明け頃から、なんとなく気分が落ち込んだり、疲れやすくなったり、勉強に集中できない、眠れないといった症状や精神的な症状だけでなく頭痛やめまい、食欲不振などを訴える人がいます。たいていの場合、一過性であることが多く、しばらくすると良くなるケースがほとんどです。そんな時は、適度に気分転換・リラックスを心掛けましょう。おすすめは・・・

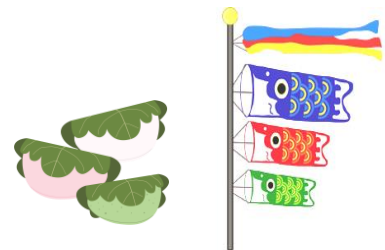
- * 趣味やスポーツでストレス解消
- * たっぷり寝る
- * 好きな音楽を聴く
- * 映画をみたり、外に出かけて気分転換を図る
- * 新しい目標を見つける



保健室 石丸 直美

*** 5月の行事予定 ***

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1日（月）テスト発表、更衣開始 | 13日（土）3年生修学旅行（～16日） |
| 生徒総会・JRC登録式 | 17日（水）3年生振替休業（～18日） |
| 2日（火）部活動中止（～9日）、丸中研 | 18日（木）あいさつ運動 |
| 3日（水）憲法記念日 | 19日（金）小学校あいさつ運動参加 |
| 4日（木）みどりの日 | 22日（月）全校朝礼 |
| 5日（金）こどもの日 | 24日（水）校内弁論大会 |
| 8日（月）全校朝礼 | 歯科検診（1年） |
| 9日（火）1学期中間テスト1日目 | 30日（火）運動会予定 |
| 10日（水）" 2日目 | |
| 歯科検診（2年） | |
| 12日（金）3年生修学旅行事前指導 | |
| 内科検診（1年） | |



学校諸費納入のお知らせ

今月の口座振替日は、5月29日（月）です。事前に口座残高の確認をお願いします。

- 1年生：9,300円（給食費：5,600円 PTA会費：500円 生徒会費：200円 教材費：3,000円）
2年生：9,300円（給食費：5,600円 PTA会費：500円 生徒会費：200円 教材費：3,000円）
3年生：8,900円（給食費：4,200円 PTA会費：500円 生徒会費：200円 教材費：4,000円）