

「ワールドカップのために4年間色々なことを犠牲にしてきました。」

何人もラグビー日本代表選手が語っていました。

Q ストレスとか我慢するって、悪いこと？

「ストレスは人生のスパイスのようなものだ。」

とストレス学説を唱えた、ハンス・セリエ(生理学者)は言いました。

乗り越えることで、成長できるストレス。我慢しすぎて病気になるストレス。

我慢しっちゃんいけないストレスもある。ストレスのタイプを知り、うまく攻略しよう。

たとえば・・・

～ある3年生の班ノートより～ (本人の承諾を得て載せています)

〇〇です。

3年になって、こんなにしっかり班ノートを書く班になったことがなかったので少し、びっくりしています。この前、2班の頼もしい班長が「一人で抱え込むな」と言っていたので私のちょっとした悩みを書かせていただきます。

まず、私は、毎日3つのものと戦っています。

1つ目は本です。私は本が好きなので、本の誘惑と戦ってます・・・。昨日は負けてしまいました。2つ目はテレビです。私は自分の部屋に行く時に必ずテレビの前を通るので、ついつい見てしまいます。

3つ目は、家族です。私の家族はみんなおしゃべりなので、ついつい話が盛り上がってしまい、勉強する時間がなくなってしまいます。

3つの誘惑に勝たないと勉強できないので、頑張っって勝ちたいと思います。

でも、この土日はある程度は勉強したんですけど、誘惑に負けてしまっていました。公立入試まであと100日ほどらしいのにヤバイなって思ってます。どうすれば、誘惑に勝って勉強できますか？

ながなが  
しつれい  
べんきょう  
かんぱ  
勉強頑張りました。

我慢する。こらえる。何かをあきらめる。

このあと、班ノートには班の人から・・・

「勉強！勉強！」と自分を追い込んでいる友達を心配し、初めてのことだから自分も心配だけど、もっと自分に自信をもって！

たまには、息抜きも大事だと思います。」と前向きなアドバイスが書かれていました。

上手にストレス発散

## 伝達表彰

陸上部(東雲中合同部活)

第53回協会杯争奪茨木市総合体育大会 9月28日

第3位 中学女子共通 800m 2分32秒49 笠谷 枇菜  
第2位 中学女子共通1500m 5分00秒27 笠谷 枇菜

万博クロスカントリー大会2019 12月12日

第2位 3km 中学2年・3年女子 11分59秒 笠谷 枇菜

KYOTO TAMBA ROAD RACE

第2位 56部 女子3km 中学生 10分35秒 笠谷 枇菜

税の作文

全国納税貯蓄組合連合会及び国税庁主催  
令和元年度中学生の「税についての作文」  
優秀賞 岡山 萌

地域での貢献活動

10月13日 各地区運動会

10月19日 校区フェスタ

10月26日 大池地区敬老会 吹奏楽部演奏

11月2日 土曜クッキング

11月24日 大池文化展 吹奏楽演奏

11月30日 地域一斉清掃

12月8日 中津地区防災訓練

12月21日 地域安全マップ教室

たくさんの部活の人が参加してくれました。ありがとう！

野球部・水泳部・卓球部・ソフト部・サッカー部・テニス部  
女子バスケット部・吹奏楽部・生徒会  
美術部・手芸部・剣道部・バドミントン部  
有志の人

地域の方から、中学生の活動ぶりを高く評価していただきました。  
これからも、社会貢献していきましょう。

この一年に感謝！良い年をお迎えください。