

北中だより 10月号

自主・自律・自己実現

茨木市立北中学校

北中学校がめざす生徒像

豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒

保護者のみなさまへ

2学期が始まりひと月あまりが過ぎました。新型コロナウイルスの感染拡大防止の対応もさまざまな変更を伴い、継続して実施されています。本校においても、市からの方針の決定・授業時数の確保・行事のための取組が実施可能かどうか等を鑑み、修学旅行、合唱祭、職場体験学習中止を決定いたしました。体育祭につきましては、ゾーニング（生徒と保護者のエリアを明確に分け、接触がないようにします。）を実施し10月15日（木）に実施予定で取組を進めております。来校されます保護者の皆さまには、マスクの着用等十分に感染拡大防止にご理解ご協力いただきますようお願いいたします。保護者の皆さまの見学ゾーンへの椅子も、敬老席も今年度は設置できませんが、何卒ご理解をお願いいたしますとともに、まだまだ終息までは時間が必要な状況で、今後も幾度となく急な対応や予定の変更等をお願いすることもあると予想され、ご心配やご苦労をおかけいたしますが、なにとぞご理解ご協力のほどよろしくをお願いいたします。

生徒のみなさんへ ストレスについて

コロナウイルス感染拡大防止の対応の中で、生徒のみなさんも多くの我慢を強いられ、大きな不安やストレスを感じているのではないのでしょうか。今回は《ストレス》についてお伝えしましょう。楽しいドキドキも、苦しいドキドキも、心理学では“ストレッサー”と言います。

このストレッサーの影響で身体に何かの症状が起きることを“ストレス反応”と言います。では、簡単なストレスチェックをしてみましょう。

- ・ 色々な周りの音がすごくうるさく聞こえる。
- ・ なんだか落ち着かない時がある。
- ・ 食事を楽しくできない。(たくさん食べてしまう、食べたいのに食べられない)
- ・ 目の前の事に集中しにくい。(勉強、習い事、ゲーム、読書、友達といること等)
- ・ 頭痛や肩こり、腹痛が気になる。(普段以上にある)
- ・ 眠たすぎたり、寝すぎたりする。

どの程度あてはまりましたか？

あてはまるから悪いというわけではありません。ストレス反応を感じる事は、人間にとって正常な反応です。これらの反応を出しながら、身体が自分で、それ以上調子が悪くならないように調整しているのです。

大切なことは、これらの反応に自分で気づき、対処方法を試してみる事です。自分で対処してストレスをコントロールできればそれで良いのですが、もし、自分だけでは難



しくなってきたら、友達、家族、先生、スクールカウンセラーに相談してください。

もちろん、周りの人が気づいて、声をかけてあげる事も大切です。心の健康は、皆さんの思いやりで予防できると思うのです。

