



ともに

第25号 2025.4.30 発行



文責 山本 勝大



4月8日に3年生として新クラスで過ごすようになってから、1か月近く経とうとしています。皆さん^{しんねんど}新年度の^{がっこうせいかつ}学校生活には慣れてきましたか？私は、62回生の皆さんの仲間入りをしてから、何とか皆さんの事を知ろうと必死な1か月でした。第3学年の生徒1人1人の様子を見てみると、「良いスタートが切れているな。」と感じる^{ばめん}場面がたくさんありました。今後この^{ちようし}調子で、学校内でともに^す過ごす^{なにかま}仲間や先生方との時間を大切にしていきたいでしょう。

👉 5月病に打ち勝つために 👉

5月になると、よく聞く言葉のひとつに「5月病」がありますね。4月に新しい環境になり、知らず知らずのうちに溜まったストレスと、ゴールデンウィークで崩れた生活リズムが重なることが原因となり、「なんとなく体調が悪い」「やる気がでない」など、心や身体に不調があらわれる状況のことをいいます。

5月病の対処法としては、下のような方法が効果的といわれています。

- ・親しい人たちと交流する
- ・意識して、多く笑う
- ・物事を『良い』『悪い』などの両極端にわけて考えない
- ・なんでも^{かんべき}完璧にしすぎようとしな
- ・「寝る時間」「起きる時間」「食事の時間」などを固定して、生活リズムを一定にする

ストレスをためないように、ストレスに負けないようにしていきましょう。友人や家族に相談しにくいことがあれば、錦城高校の教員を頼ってくださいね。

🐟 5月といえば・・・ 🐟

5月といえば、こどもの日・みどりの日・母の日・さくらんぼ・チューリップ…などの食べ物や^{ふうぶつし}風物詩などが数多くあります。今回は、「鯉のぼり」について紹介します。

鯉のぼりには、「人生という流れの中で^{そうぐう}遭遇する^{なんかん}難関を、鯉のように突破してほしい」という願いが込められています。江戸時代に誕生した鯉のぼりは、黒の^{まごい}真鯉のみでした。やがて、明治時代ごろから^{ひごい}緋鯉（色のついた鯉）が加わり2色になりました。その後、昭和時代から青や緑などの子鯉を添えて家族を表すスタイルになっていきました。現在は、黒の真鯉は父、赤の緋鯉は母、長男が青、次男が緑、長女はピンクやオレンジ…という感じで、家族が増えるたびに増やしていく家庭が多いようです。もし見かけたときはぜひこのことを思い出してください！



🍌 中間考査が始まります 🍌

5月19日(月)から中間考査が始まります。3年生として最初の定期テスト、集中して取り組んでいきましょう。

就職試験や進学の入試には、1学期の成績が3年生の成績として企業や学校に送られることになります。「もしダメだったら2学期以降に挽回すればいい」と思っていたら、希望の企業や学校に行けなくなる可能性が高くなるだけでなく、受験自体もできなくなってしまう可能性があります。4修制の人も「来年のことだから関係ない」と考えることなく、目の前のひとつひとつに全力で取り組んでください。

🍌 ゴールデンウィークの過ごし方 🍌

皆さんは、5月の3～6日の4連休はどのように過ごす予定ですか??運動をする人、友達や家族と遊ぶ人、様々な過ごし方があります。ぜひ、リフレッシュをして、連休明けから頑張れるように楽しんでください。



さて、みなさんにゴールデンウィークの間に必ずしておいてほしいことがあります。それは進路について、保護者の方と話をすることです。3年生になり、進路に向けての話がより一層増えてきました。3修制の生徒は特に就職、進学に向けて本腰を入れていかなければならない時期になっています。ゴールデンウィークの間に保護者の方と進路についての最終確認をしておいてください。ゴールデンウィークが明けると進路実現に向けての授業や面接練習の実施があります。自分の将来のため、しっかりと考え、進路実現に向けて一緒に頑張ってください。

🌟 5月の行事予定 🌟



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 5日(月) こどもの日
- 6日(火) 振替休日
- 13日(火) カウンセリング(浅見先生)、尿検査
- 14日(水) 尿回収
- 15日(木) オンライン国際交流(台湾)
- 16日(金) 0限なし、1.2限企業ガイダンス
一斉委員会、育友会役員会
- 19日(月)～22日(木) 中間考査
- 22日(木) 校外学習事前学習(講義棟)
- 23日(金) 校外学習(万博)
- 26日(月) 内科検診
- 28日(水) 眼科検診
- 29日(木) 尿検査(再検査)
オンライン国際交流(台湾)
- 30日(金) 尿回収

「学校に遅刻しそう!」「体調が悪い。」そんな時は・・・

錦城高校 固定電話 078-928-3749 携帯電話 070-1276-2326

社会通念として、始業前に連絡を入れましょう。無断欠席はもってのほかですよ。