

# 生徒指導通信

令和8年5月7日  
熊野町立熊野東中学校  
生徒指導部

## ～連休明けの「当たり前」をやり切り、体育祭へ！～

ゴールデンウィークが終わり、新年度の緊張が少しずつほぐれてきた頃ではないでしょうか。しかし、4月の新しい環境で一生懸命に頑張った疲れが、連休明けのこの時期に「イライラ」や「学校に行くのがしんどい」という気持ちとして現れることも少なくありません。崩れがちな生活リズムを整え、5月28日に控える体育祭に向けて心と体を「やり切るモード」にアップデートしていきましょう！

### ★生活リズムの「立て直し」をやり切る

連休中の「遅寝・遅起き」で体内時計がズレてしまった人は要注意です。大人が生活リズムを完全に戻すには約2週間かかると言われており、中学生も同様に注意が必要です。

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の再徹底

朝の光を浴びて朝食を摂ることで、脳を「学校モード」に切り替えましょう。

- ・「8時15分入室・8時20分着席」を徹底

本校の基準は8時20分のチャイム時に自席に着席していることです。目標の8時15分入室をやりきり、落ち着いて東中タイム・朝読書から一日を始めましょう。



### ▶体育祭に向けた「体調管理と自分の役割」をやり切る

5月は体育祭の練習や準備が本格化し、4月とはまた違う忙しさが加わります。

- ・体調管理も「やり切る力」

練習による疲労や気温の上昇により、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠をとり、本番で最高のパフォーマンスを発揮できるよう自己管理を徹底しましょう。

- ・行事を通して達成感を

体育祭は「一人一人の良さや可能性を伸ばし、達成感を味わう」大切な場です。集団の中で自分の役割を最後までやり切ることで、社会的能力を獲得していきましょう。

### 📌慣れによる「中だるみ」を防ぎきる

学校生活に慣れてくると、身だしなみやルールに甘えが始められます。

- ・身なりを整える

シャツの裾をズボンやスカートに入れるなど、東中生としての誇りを持った着こなしを継続してください。

- ・「東中三訓」への立ち返り

「時間を守る（時）」「場を清める（場）」「礼をつくす（礼）」という当たり前のことを、今一度自分に問い直しましょう。

🔊相談することは「自律」への一歩

「学校に行くのがしんどい」「友達関係で悩んでいる」と感じたら、一人で抱え込まないでください。担任やスクールカウンセラー（SC）に相談することも、自ら課題を解決しようとする大切な「自律」の力です。「ひとりで抱えこまないで（相談フォーム）」も利用してください。



「当たり前のもう一歩先へ」

体育祭という大きな目標に向かって、チーム熊野東で走り抜けましょう！🏃