



☆ **新しい学校、新しい学年になれましたか？** ☆

郊外に出かけるには良い季節になりました。新緑の中に美しく咲いた花、きれいな空気、すみきった青空、自然が最も生き生きとしている時です。

楽しいゴールデンウィークは、家族で出かけたり、友達と遊んだりして日頃のストレスを発散して下さい。



☆ **5月11日(土)12日(日) は中間試験対策デー** ☆

- ◆ **今回も頑張って、自己最高点を目指そう!**
- ◆ **塾の成績ポイントを獲得しよう!**
- ◆ **みんなの試験勉強に徹底的に付き合います。**
- ◆ **試験に出そうな所や覚えるコツなど何でも聞いてね。**

時間	午前	午後
土曜日 (12日)		17:00 ~ 20:00
日曜日 (13日)	9:00 ~ 12:00	13:00 ~ 17:00

- 持って来る物 ① 試験の範囲表 ② 教科書 ③ 参考書
④ 筆記用具 ⑤ 辞書 + **★ やる気**

申し込み用紙に必要事項を記入の上5月10日[金]までに提出して下さい。

試験対策デーはすべて無料です

2013年5月 予定表					
1	水		17	金	
2	木		18	土	
3	金	憲法記念日	19	日	
4	土	みどりの日	20	月	
5	日	こどもの日	21	火	
6	月	振替休日	22	水	
7	火		23	木	
8	水		24	金	
9	木		25	土	中3月例テスト
10	金		26	日	
11	土	中間テスト対策	27	月	
12	日	中間テスト対策	28	火	
13	月		29	水	
14	火		30	木	中1月例テスト
15	水		31	金	中2月例テスト
16	木				

5月病に注意!

ゴールデンウィークは、ご家族そろって楽しい予定もおありでしょうが、同時に“5月病”の時期でもあります。“5月病”とは本来、大学入試に向けて一生懸命勉強してきた受験生が自分が志望する大学に入学して、5月の連休明けくらいに緊張の糸がぷつりと切れてしまい、やがて学校に行くのがいやになってしまう現象を言いますが、昨今では小学生とか中学生にも同じような症状が見られるようになりました。大学生の場合とは多少異なりますが、楽しいゴールデンウィークでこの1カ月間の緊張の糸が切れてしまい、そのまま学校に行くのがいやになってしまうというケースです。

今度新しく中学生になったお子さんなどは生活環境が大きく変わったわけですからそれだけ緊張の度合も大きく、特に注意が必要でしょう。

緊張感はその糸が突然ぷつりと切れてしまうか、やがてそれがストレスに変わるかのどちらかです。そこで緊張を和げる意味からも、ゴールデンウィークはまたとないチャンスです。大人ですと一日ゆっくり家にいてのんびりするとか、旅行にでも行って気分を変えるというのもよいでしょうが、子どもは逆にとんだりはねたりして体を動かしたほうがストレスを発散できます。ですから、家族そろって何か運動できる施設へ行くとか、お父さんと公園でボール遊びをしてみるとか、とにかく子どもが体を動かせる環境をつくってあげるようにしてください。

またゴールデンウィーク中、いつも家族と一緒にというのもちよっと考える必要があります。親としては「せっかくの連休、家族水いらずで」というふうにお考えになるかもしれませんが、子どもにとっていちばん大切なのはやはり友だちどうしの付き合いなのです。「友だちと会えるから学校へ行く」というお子さんで、たとえ勉強がざらいだとしても学校ざらいという子どもは一人もいません。問題の“5月病”は勉強がイヤになるのではなく、学校がイヤになることです。ですから、連休中も親が考えたプランをあまり一方的に押しつけずに、できたらたまには子どもたちどうしで思う存分遊ばせてあげるのも連休以降、通常の学校生活に戻る際に有効です。

最後に一つ。楽しい家族旅行の後で、翌日からすぐ学校となると「いやだな」という気にもなり、気持ちも落ち込めます。そこで連休中を目一杯予定で埋めるよりも、最終日はやはり家でゆっくりするのが最適な計画と言えます。



4月に図書券をゲットした人