

# 橋北中だより

BRIDGE ~あの橋をわたるとき~

『学校通信』

No. 2

令和7年4月23日



橋北中 HP

## 新学期に特に気をつけたいこと…

令和7年度が始まりおおよそ三週間。子どもたちだけでなく先生たちからも「がんばろう！」という気持ちが、伝わってきます。確かに、新しい年度は、新しいチャレンジや成長の機会でもあります。しかし、中にはストレスや不安もつきものです。新しい年度や学期が始まると、環境の変化に伴ってストレスが増えることがあります。新しい仲間や先生、学習の内容やペースの変化など、様々な要因が心身に影響を及ぼすことがあります。今回は、新年度や新学期に気をつけたいことや環境の変化に対するストレス対策について触れていきましょう。

### ① 自然体でいることが大切！

新しい学年や学期になると、新しい仲間、新しい先生との関係性など、少なからず環境が変わります。これに適応しようとするのがストレスの要因となることがあります。100%以上の自分を出そうとせず、自然体でいることが大切です。

### ② 自己調整をしよう！

新しい学期になると、これまでの生活スタイルや授業内容、スケジュール等も当然変わってきますよね。自分のスケジュール管理をしっかり行い、予定を立てることで、時間の余裕を確保しストレスを軽減させるようにしていきましょう。これも今年の橋北中のテーマでもある「自己調整力」に繋がることですよ！

### ③ コミュニケーションを通じて、居心地の良い環境をつくってよう！

新しい環境でのストレスを軽減するために、積極的なコミュニケーションを心がけましょう。クラスの仲間や先生とのコミュニケーションを通じて、関係性を築き、自分の支援者を増やしていきましょう。また、自分の気持ちを素直に表現し、ストレスを共有することで、解決策を見つけやすくなります。

### ④ 自分がリラックスできる場所や時間を大切に！

それでも、新学期というのは、ただでさえ新しい課題や役割が増えるので、ストレスも増加します。リラックスやストレス解消のために、自分の好きなことや興味を持つ活動に時間を割くことも大切です。

### ⑤ 一人で抱え込まない！

ストレスや不安を感じたときは、一人で抱え込まず、家の人や友達、先生…誰でも良いですから、あなたにとって信頼できる人に話を聞いてもらうことも大切です。また、橋北中にはSC（スクールカウンセラー）の先生もみえますから、自分にとって相談できる人や場所を作っておきましょう。



## ★「ホームページへのたくさんのアクセス、ありがとうございます。」★

<http://www.yokkaichi.ed.jp/kyohoku/> (この通信の表面に QR コードあり)

本年度も子どもたちや学校の様子を、学校 HP を通じて紹介しています。早速この 4 月からたくさんの皆さんに閲覧いただき、本当にうれしい限りです。今後も橋北中のことをより多くの方に



伝え、その良さを知っていただくためにも、積極的に情報を発信していきますので、ぜひとも応援よろしく  
お願いいたします。5 月の 1 年生  
自然教室（5 月 1 日、2 日）や  
3 年生修学旅行（5 月 1 4 日

～16 日）に 2 年生職業体験（5 月 28 日～30 日）も可能な限りリアルタイムで紹介していきますので、お見逃しなく！！



## 地域・保護者の皆さまへ

2 2 日（火）には授業参観に加え、進路・修学旅行・自然教室の説明会、後援会総会や PTA 総会も行われ、多くの皆さんに学校にお越しいただき、子どもたちの「生」の姿を見ていただきことができました。今後もこのような機会だけに限らず、日ごろから学校に足を運んでいただき、子どもたちの健やかな成長を共に見守っていただきたいと思

います。  
また、おかげさまで子どもたちはこの 4 月、とても良いスタートを切ることができました。これも、ひとえに地域や保護者の皆さまの見守りあつてのことと、あらためて感謝申し上げます。この子どもたちの笑顔を絶やさぬよう、「**笑顔あふれる橋北中学校**」を目指し、職員一丸となって取り組んでまいりますので、ご支援ご協力のほど、宜しくお願



## 5 月当初の予定

※各学年の詳細につきましては、学年通信等でご確認ください。

- 4 月 29 日（祝）昭和の日
- 5 月 1 日（木）～2 日（金）1 年生自然教室
- 5 月 3 日（土）憲法記念日
- 5 月 4 日（日）みどりの日
- 5 月 5 日（月）こどもの日
- 5 月 6 日（火）振替休日
- 5 月 12 日（月）第 1 回コミュニティスクール運営協議会
- 5 月 14 日（水）～16 日（金）3 年生修学旅行（東京方面）
- 5 月 28 日（水）～30 日（金）2 年生職業体験学習

