



### 五月病は大丈夫ですか？

入学して1ヶ月弱経ちました。憧れの河南高校に入学して、毎日勉強にクラブに行事に頑張っていると思いますが、みなさんの体調は大丈夫ですか？そろそろ疲れが出る頃だと思います。

昔から「五月病」ということばがあります。広辞苑を引くと「4月に新しく入った学生や社員などに、5月頃にしばしば現れる神経症的な状態」と書かれています。「病は気から」ということわざもありますが、頑張ろうという気持ちが大きいほど、体調不良をおこすこともあります。体が疲れていなくても、心が疲れていることも大いにあります。

無理をせずに、マイペースで！時には気分転換をはかったり、休憩をしたりしましょう。ゴールデンウィークが明けると、しばらく祝日がありません。連休中はクラブなどで忙しいとは思いますが、リフレッシュをしておいてください。そして、全員が心身共に元気に登校できるように願っています。

### ゴールデンウィークを大切に！！

今年は創立記念日を含めると6連休ですね。みなさんには、どのような予定があるのでしょうか？クラブ活動で予定が埋まっている人もいれば、家族旅行に出かける人もいます。

まずは、日常生活のリズムを崩さないようにしてください。人間は生活リズムを崩すと、体調不良をおこしやすいと言われます。まして新しい環境の中で日々頑張っているため、余計に疲労感があるはずですが、基本的なことですが、1日3食しっかり摂り、十分な睡眠時間を確保してください。

次に、宿題に真剣に取り組んでください。河南高校は「文武両道」をめざす高校です。学校生活の中心は授業であり、そこで学ぶ内容を理解することで、今後の自分自身の進路が開けます。まさに勉強は「自分自身の将来」のために必要不可欠なものです。入学後、授業についていけないと感じている人は、その遅れをしっかりと取り戻しましょう。また、さらに実力をつけたい人は、宿題以外に自主的に勉強しましょう。

宿題は最低限のことですが、さらにこの連休をいかして「机上では学べない勉強や体験」に積極的に挑戦してみてください。久しぶりに中学校時代の恩師に近況報告したり、友達と遊んだりするのもよいでしょう。

「時は金なり」です。この6連休を有意義にするか否かは、あなた次第です！

#### ☆連休中の宿題☆

- ・国語総合…「読解力を養う現代文の演習1」「読解トレーニング古典の演習1」指定範囲を答え合わせまでして提出（締切：5月7日（木）昼休み）
- ・数学I、数学A…「4プロセス」の該当部分（数学Iと数学Aのノートを分ける）指定範囲を答え合わせまでして提出、途中式や考え方を残す

（締切：連休明けの最初の各授業）

#### 今月の予定

1	金	創立記念日	→ここから始まる6連休！！宿題があるぞ！
7	木	6限 前期自治会役員選挙	→連休明け、シャキッといこう
8	金	金5・6、スポーツテスト 春の防犯防災訓練	→雨天時の授業の曜日に注意
9	土		
10	日		
11	月		
12	火		
13	水		
14	木	考査一週間前・2次検尿	→職員室に入れなくなる。必ず職員室の前で用事を言うこと。しっかり準備しよう。
15	金		
16	土	土曜自習室	→中間考査の勉強を学校でできます！
17	日		
18	月		
19	火	金曜の時間割・大掃除	→時間割に注意・気持ちのいい学校にしよう
20	水	午後カット・PTA総会	→高校初めての定期考査だ。悔いのないように、がんばろう！！
21	木	中間考査①	
22	金	中間考査②	
23	土	土曜自習室	→中間考査の勉強を学校でできます！
24	日		
25	月	中間考査③	
26	火	中間考査④	
27	水	中間考査⑤	
28	木		
29	金	風紀委員会	

30	土
31	日

---