一年学年だより

Ｎｏ．２	５月号
令和８年５月１日	
１０１ＨＲ	

「初志貫徹」

１組担任の重松　正輝（しげまつ　まさてる）です。

緊張して迎えた入学式から約１か月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？中央生としての生活リズムを確立させると共に、授業を大切にして日々を充実させていきましょう！また、不安なことがあれば、我慢をせずに先生や保護者、仲間に相談してくださいね！！

さて、皆さんは高校入試の面接で、志望動機や高校生活で頑張りたいことを発言したことと思います。そして、合格発表の日は喜びを爆発させたのではないでしょうか。あの時の思いを持ち続けられていますか？高校生活を通して夢や目標がより明確になったり、新たに見付けたりすると思いますが、「中央高校に入学して頑張ろう！」という気持ちは変わらず持ち続けてほしいものです。

そう！初志貫徹です！！　あの時の思いを胸に、謙虚に貪欲に日々の努力を重ねることができれば、皆さんは飛躍的に成長できると思います。

５月はＧＷがあります。世間一般的には「ゴールデンウイーク」といいますが、私は「ガンバル ウィーク」だと思っています。疲れた体を癒しつつ、学習や部活動にしっかりと取り組み、素敵なガンバルウィークにしてください！！

最後に、私が日ごろから大切にしている言葉を紹介させていただきます。それでは、一年間よろしくお願いいたします。

実力の差は努力の差
実績の差は責任感の差
人格の差は苦労の差
判断力の差は情報の差

真剣だと知恵が出る
中途半端だと愚痴が出る
いい加減だと言い訳ばかり

本気でするから
大抵のことはできる
本気でするから何でも面白い
本気でしているから
誰かが助けてくれる

（１０１ＨＲ担任）

★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★

松山中央高校ライフは、いかがでしょうか？入学式から対面式、1 年生のオリエンテーション、部登録、凧揚げ大会とイベントも多くあっという間の１か月だったのではないでしょうか。

ＧＷ明け、これまで緊張して過ごしてきた日々から、長期休暇が続き、いろいろ振り返って考える余裕が出てくる頃です。そろそろ疲れが出てきて、「学校楽しい」からちょっとしんどくなってきたなと思っている人もいるかもしれません。

新しい環境は、自分が思っている以上にストレスがかかっているものです。ストレスがかかりすぎれば心身の健康に悪影響を及ぼしますが、逆にストレスがかからないのも問題があるようです。

ストレスが全くない状態は、心身の活力や成長意欲を低下させ、無気力や認知機能の低下を招いてしまうのだそうです。ストレスという言葉は、一般的には「悪いもの」として受け取られがちですが、人間の心や体を適度に刺激し、前向きに動かしてくれる「良いストレス」も存在するそうです。これを「ユーストレス（eustress)」と呼びます。ストレスを「良いストレス」に変えていくためには、メリハリのある規則正しい生活習慣を身に付けることが肝心です。楽しむときは大いに楽しみ、学習や部活動の時間には集中して真剣に取り組む 40 期生であってほしいと願っています。

今のみなさんは、植物に例えれば発芽してやっと双葉が出てきた状態です。保護者の方や先輩、友達、先生方の力を借りて、しっかりとした根を育て（体力)、栄養を吸収し（学力、人間力)、3 年後に大輪の花を咲かせるために必要な能力を養うための基礎力をつけていく大事な時期です。皆さんのこれからの成長を楽しみにしたいと思います。がんばれ 40 期生！！

（１０１ＨＲ副担任）