



2026年

秀英塾だより

お父さん・お母さんの子育てQ&A

5月号

5月病にならないために

新学年がスタートして1か月が経ちました。この春から新しい中学校や高校に進んだ人は、そろそろ新しい生活にも慣れてきた頃だと思います。

4月に新たな気持ちで目標を立てた人も多いでしょう。**スタートダッシュを切ろうと頑張った人ほど陥りやすいのが、いわゆる「5月病」です。**ゴールデンウィークが明け、中間テストに向けて頑張ったものの、思うように成績が伸びなかった——そんな経験をする人も少なくありません。

受験の世界では、5月病は軽く見てはいけません。本来は1年を通して一定、もしくは少しずつ勉強時間を増やしていくのが理想です。しかし**一度ペースを崩してしまうと、元の状態に戻るまでに数か月かかる**こともあります。その間に周りの人が着実に力を伸ばしていくため、気づいたときには大きな差がついてしまうこともあります。

では、5月病にならないためにはどうすればよいのでしょうか。ポイントは3つあります。

1つめは、**頑張りすぎないこと**です。受験は短距離走ではなく長距離走です。慌てて詰め込むのではなく、1か月先、3か月先、1年先の自分をイメージしながら、無理のないペースで続けることが大切です。

2つめは、**完璧を求めすぎないこと**です。「今日やったことをすべて覚えてから寝よう」と考えると、不安が大きくなり、かえって集中力が下がってしまいます。特に睡眠不足は心身に大きな影響を与えます。徹夜はせず、できるだけ日付が変わる前には寝るように心がけましょう。

3つめは、**適度に体を動かすこと**です。勉強中は同じ姿勢が続き、体に疲れがたまりやすくなります。散歩や軽い運動、部屋の掃除などでもかまいません。意識的に体を動かすことで、気分転換にもなり、学習の効率も上がります。

5月は、頑張ってきた人ほど疲れが出やすい時期です。無理をしすぎず、少し力を抜きながら、長く続けることを意識して取り組んでいきましょう。

あるなしクイズ

Writer: Takeshi Yashiki

ある・ないに
共通するルールを探そう

ある	なし
オーストラリア	<small>にほん</small> 日本
オーストリア	チェコ
<small>きゅうしゅう</small> 九州	<small>しこく</small> 四国

ヒントと
答えは



秀英塾フォトニュース

ふかふかのクッションに顔をうずめて、完全に力が抜けているキティ。先輩猫の貴祿はどこへやら、すっかり無防備な寝顔です。体を預けきった様子から、ここが一番安心できる場所だとわかります。見ているこちらまで眠くなってしまいそうな、のんびりしたひとコマです。



プログラミング教室通信

今年度の情報オリンピックの実施要項が発表されました。通っている生徒には個別に伝えましたが、1次予選の出題範囲が広くなり、2次予選進出の基準が上がりました。敢闘賞の基準は従来通りですので、まずは全員敢闘賞目指して頑張りましょう。

今年度より検定試験は毎週受験可能となります。次回のジュニア・プログラミング検定&プログラミング能力検定は**6月実施分・7月実施分**を受付中です。

5月の俳句

五月来ぬ
心ひらけし
五月来ぬ
星野立子 (1903-1984)

秀英塾公式SNS

Instagramは更新中!

LINE ID : zzk7201j
Twitter : @syuuei_juku
Instagram: syuuei_juku