

NO.4  
**教育相談だより**

令和元年8月29日



©美術・写真部 黒板アートより

いよいよ2学期が始まりましたね。夏休みにしっかり心と体のリフレッシュはできましたか？

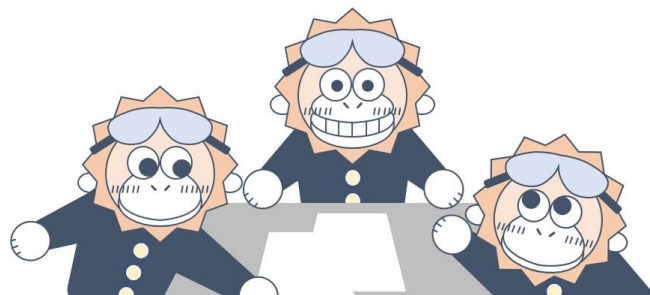
### 2学期の準備は万全ですか？

2学期を気持ちよく始めるために、皆さん夏休みの課題の提出はきちんとすみましたか？課題が終わっていないと「先生にど叱られるかな」と気になったり、「みんな提出しているのに自分だけ提出できないと格好悪いな」と思ったり、なんとなく気持ちがすっきりしません。そのすっきりしない気持ちが学校に行きたくない気持ちに変化してしまうことがあります。課題の提出がずるずると遅れないようにしたいですね。

### 生活リズムを整えよう！

夏休みの生活は学校のあるときと同じように過ごすことができましたか？夏休み中、昼夜逆転した夜型の生活を送っていませんか？2学期になってからも、夏休みと同じように夜遅くまで起きていると朝起きることが難しくなったり、授業中に眠くなってしまったりと学校生活を送ることが難しくなります。また、夏休みが終わったといってもまだまだ暑い日が続きます。クーラーの涼しい部屋で夏休みを過ごしていた体にとっては、環境の差が体調を崩すきっかけになってしまいます。自分で意識して、生活リズムを整えて、体調の管理をしていきたいですね。

2学期は、修学旅行や葛川祭といったクラスで協力して活動する場面が増えていきます。そんなときに体調を崩して参加できないのはもったいないです。体の調子を整えて、みんなと一緒に心も楽しく元気でありたいですね。



相談室ではどんな小さな相談でも、その相談と一緒に考え、手助けをしていきます。自分を変えるキッカケになるかもしれません。本人の許可なくして秘密を漏らすことはありませんので、安心して相談にきてください。

### 9月・10月のスクールカウンセラー来校 (8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30)

カウンセラーによる相談の予約はいつでも受け付けています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方でも予約可能です。各クラス担任の先生、教育相談室の細田・片瀬まで連絡をください。

9月 6日(金) 橋本SC  
12日(木) 望月SC  
19日(木) 橋本SC  
26日(木) 橋本SC

10月 4日(金) 橋本SC  
17日(木) 望月SC  
24日(木) 橋本SC

グループトレーニングのレモンケーキ作りへの多くの参加ありがとうございました。

次回は9月26日です。GTへの参加を希望する場合、教育相談室の細田・片瀬まで連絡をください。