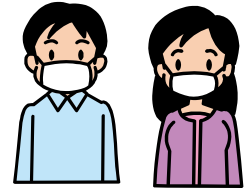




春よ来〜い！

立春も過ぎ春の訪れが待ち遠しくなってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。今年は天候が不安定で大雪の被害や乾燥がひどく、かぜ、インフルエンザといった体調不良も心配です。特に3年生にとっては大事な時期なので、睡眠不足や疲労感など体のサインを見逃さないよう十分に注意しましょう。

受検をひかえた3年生にとっての春はもう少し先になりますが試練を乗り越えることでその後に来る春は、よりうれしいものと実感できるでしょう。



みなさんの頑張っている姿を相談室からも応援していますよ。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

睡眠の大切さを知ろう！

みなさんは十分な睡眠がとれていますか？夜遅くまで勉強を頑張っている人は多いと思いますが、中にはテレビ、ゲーム、パソコン、スマホなどで夜ふかしをしていませんか？

眠っている間の身体では成長に必要なホルモンが分泌されているので中学生には最も大切です。大人でも細胞の修復や疲労回復のために重要とされています。睡眠不足になるとウイルスなどが侵入しやすくなったり、病気にかかりやすくなったり治りにくくなります。また、集中力が欠け、やる気がでなくなる、と良いことは1つもありません。睡眠中は免疫が活躍し身体を守り、抵抗力を維持・強化してくれるので十分な睡眠時間が大切だということです。

これから期末テストや受検をひかえるみなさんは、もう一度自分の生活を見直し、健康な身体、健康な心で毎日を過ごせるよう心がけましょう。



友達との関係作りとは？

友達との関係の重要さや難しさは、誰もが感じていることかもしれません。学校生活では他の人と一緒に行動しなければならない機会はたくさんあり、自分と同じ考えではないからといって、イライラしたり無視、仲間はずれにしているいませんか？自分がいやだと感じることは相手もいやだと感じるということを忘れないでください。

お互いが少しだけ相手の気持ちを気づかうだけで、お互いが気持ち良く、円満にやっ
ていけるものです。思いあたることがあったら素直に反省し、気づいたことから直していけるといいですね。