



充実した2学期にしよう！

今年は新型コロナウイルスの影響でいつもの年より短い夏休みでしたが有意義に過ごすことはできましたか？部活動や学習を頑張った人、思い通りにいかなくて反省している人、とそれぞれの思いがあることでしょう。

また、3年生は進路選択に向けて動き出した人もいたと思います。気持ちの切り替えを早めにして、2学期の活動に臨むように心がけましょう。

まだまだ暑い日が続いています。睡眠不足や天候の変化で体調を崩すことのないよう十分に注意しましょう。悩みや心配になることがある人は、早めに先生方や相談室に相談してください。

～．

体育祭を成功させよう

9月19日(土)に体育祭が予定されています。今年は新型コロナの影響でいつもと同じようにとはいきませんが、限られた種目に全力で取り組むみなさんの姿が見られることを楽しみにしています。

すでに練習や準備も始まっていますが、みんなで力を合わせ心に残るものにしてください。

運動が苦手な人にとっては練習のたびに辛かったり不安だったりすることもあるかもしれませんが、無理せずに自分のできることを一生懸命にやろうという気持ちが大切です。みんなで心をひとつにして感動できる体育祭になることを期待しています。



生活を見直してみよう

- 1、規則正しい生活ができていますか？
(夜更かしをして朝起きるのがつらいとかはないですか？)
- 2、学習に集中できていますか？
- 3、部活動、体育祭の練習は一生懸命に取り組んでいますか？
- 4、友達との関係はうまくいっていますか？
(誤解が生じてギクシャクしてしまうことがあります)
- 5、家族と会話をしていますか？



☆体調が良好でないと、気持ちが落ち込んだり、やる気が起きなくなったりします。トゲトゲしていると気付かないうちに周りの人を傷つけてしまっているかもしれません。まずは元気にあいさつをする。また「ありがとう」や「ごめんなさい」を素直な気持ちで言えるよう心がけてみましょう。きっと相手も笑顔で返事をしてくれることでしょう。