



充実した2学期を！

みなさん夏休みをどのように過ごされましたか？部活に明け暮れていた人、家の手伝いを沢山した人、のんびりと家の中で過ごした人、3年生など図書館や塾など勉強を頑張っていた人も多かったのではありませんか。思い思いの夏も終わり気持ちの切り替えの時です。

2学期もスタートしました。今学期は体育祭・音楽会などの行事があります。みなさんで協力して盛り上げて頑張ってください。私たちもみなさんの活躍を楽しみにしています。

また季節の変わり目です。無理をしないように体調管理には気をつけてお過ごしください。睡眠不足や天候の変化で体調を崩すことがないように十分に注意しましょう。心が疲れていてスッキリできない時にはお気軽に相談室にお話に来てくださいね。

～．

あなたの生活は大丈夫ですか？

◎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？
(夏休み気分が抜けていなくて夜遅くまで起きていたりしていませんか？)
- 2 学習に集中できていますか？
- 3 部活動や体育祭の練習は一生懸命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？
(ささいなことで誤解が生じてギクシャクしてしまうことがありますか？)
- 5 家族と会話をしていますか？



☆体調が良好でないといふ心も弱ってきて、気持ちが落ち込んだり、やる気が起きなかったりします。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。

親子のコミュニケーション

子どもにとって母親は、何があっても自分のことを絶対守ってくれる守護神にたとえられるほど、大切な存在です。そんな絶対的存在に守られながら、子どもは安心して力強く育っていきます。親の顔色などを見ることなく、思っていることを本音で言える子どもに育てることは、このうえなく大切な指針です。最近、ちょっと子どもとギクシャクしていると感じていたら、どんなに家事や仕事で忙しくても、子どもの人格やプライドを損なうことは、決して言わないで、子どもと向き合い話をゆっくり聞くことを試してみてください。

中学生の難しい年頃ですが、親子のコミュニケーションは、必要な時間です。大切にしてください。子どもさんの雰囲気が変わったことも実感できるはずです。

スクールカウンセラー来校日 9/21(水) 10/5(水) ・10/26(水)

面談のご予約は保護者の方は事前にご連絡ください。

生徒さんは休み時間・昼休み等を利用して相談に来てください。

