



## 季節の変化を感じよう

木々の葉が色を変え始め、1日ごとに秋の深まりを感じられるようになりました。天気の良い昼間は暖かく日が沈むと、ぐっと冷えてきますので部活動終了後には汗をかいた体を冷やさないように注意しましょう。

また、長い夜の時間を有効に使う工夫をしてみるのも良いでしょう。勉強を済ませ一息ついてリラックスタイムなど、生活にメリハリをつけて心に余裕を持つことも大切です。

2学期は行事が沢山あり体育祭・音楽祭などしっかり取り組んでいましたね。後半も大切な面談や期末テストなどあります。風邪やインフルエンザ、そして新型コロナウイルスの予防も忘れずに心がけ、食事、睡眠、適度な運動などで、万全の体調を保ち充実した日々を過ごしましょう。

～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．

## 何かが変わる時



新しいことを始めたり、今までやっていたことを少しだけ変えてみたりすることは、頭の中では簡単に思えます。しかし、「今のままではいけない」と分かっているにもかかわらず前に進めないなど、思いあたることはありませんか？ そんな時は考え方を少し変えてみるだけで、すんなりと行動に移せるようになるかもしれません。「大変だから」とか「難しくて」とか、「どうせ自分なんか」というマイナスの考えはあなたを縛り付けて動けなくしてしまいがちです。「やってみたらこんなに良くなるかも」、「できたらステップアップできるかも」とプラスな考え方に変えてみましょう。気持ちが楽になって行動に移しやすくなります。また、いつも「～かもしれない」と考えることで、うまくいかなかった時でもダメージになりにくいのだそうです。

今まで友達との関係や、学校生活の中でうまくいかなかったことも、少しだけ気持ちを変えてみるのはどうですか？ あなたの中で小さな変化を起こしてみましょう。

☆三者面談…11月8日（火）～11月25日（金）

日常の学習や生活をじっくり考える機会です。また3年生は進路についても決めなければならない時期です。担任の先生や保護者の方としっかり話をしてください。

☆3年生期末テスト…11月22日（火）、24日（木）

計画的に準備を進めて2学期の学習のしめくくりをしましょう。



\*スクールカウンセラー来校日 11月16日（水）・12月7日（水）・12月21日（水）

面談のご予約は保護者の方は事前に相談室直通電話にご連絡ください。

生徒さんは休み時時間・昼休みを利用して相談に来てください。

※ さわやか相談室直通電話

TEL 048-555-0151