



## 3学期を充実させよう！

3学期がスタートしましたが、学校生活のペースに戻れていますか？  
新型コロナウイルス感染拡大もあり、毎日の生活の中でも制限されることが多く不自由な状況ではありますが、自分で目標や抱負をしっかりと決めて、達成できるように努力しましょう。1、2年生は新しい学年に進むためのステップとして、また3年生は中学校生活の総仕上げとして、自分が納得できる毎日の生活となるよう心がけていきましょう。

～．

## 今が踏ん張りどころです

3年生のみなさんは私立高校の受験が間近に迫ってきました。精神的にも身体的にも辛くなり、ささいなことでピリピリしたり不安に感じたりしている人もいるかと思います。今まで積み重ねてきた力を全力で発揮できるように、自分なりに気持ちを落ち着かせる方法や、問題を見た瞬間に頭が真っ白にならないような対策を考えておくことも1つの方法です。

当日は、ベストコンディションで臨めるよう体調管理をして万全の状態を心がけましょう。大変なのはあなただけではありません。友達もそして家族も同じ気持ちですから、みんなで乗り越えれば、きっと頑張れると思います。どうしても不安な人は相談室に来て話をしてみませんか？待っています。



## 緊張して「ドキドキ」そんなときは

☆ 試験や部活の試合前に、緊張して心臓がドキドキ、手が震えたり上手く言葉が出なかつたりして、自分の持っている力を十分に出せないで終わってしまった…。というような経験はありませんか？大事な場面で緊張することはある程度は必要ですが、それが強すぎるとマイナスに作用してしまいます。そこで緊張し過ぎてしまいそうな場面で役立つリラックス方法は「深呼吸」です。

1 鼻から大きくゆっくりと息を吸い込む

2 「ふ～」と口からゆっくり息を吐き出す（心の中で10秒くらい数える）

目を閉じてやると余計なことを考えずに済むので、気分が落ち着き集中力アップ是非やってみてください。

\*スクールカウンセラー来校日 1月18日(水) 2月1日(水)・15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へご連絡ください。

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