



充実した2学期を！

長いと思っていた夏休みも終わってみるとあっという間でした。部活動に積極的に参加した人、学習を頑張った人、計画どおりにいかなかったと反省している人とそれぞれの思いがあることと思います。

また、3年生は高校見学や説明会に行くなど、いよいよ将来の進路選択に向けて動き出した人もいたことでしょう。気持ちの切り替えを早めにして、新たな気持ちで2学期の活動に臨むよう心がけましょう。

さて、2学期は校内音楽会、新人戦など、楽しい行事があります。ひとりひとりが自分のやるべきことをしっかりと行い、クラス全員、部員全員で気持ちと力を合わせて練習や準備に取り組むことが大切です。

また、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。もし、悩みや心配なことがある人は、早めに先生方に相談できるといいですね。

～．

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。)



5 家族と会話をしていますか？

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

スクールカウンセラー面談可能日

9月のスクールカウンセラーの来校日は、9月19日、26日となります。事前の連絡をしておくことでゆっくりと話をすることができます。

担任に連絡、もしくは、相談室直通電話で承っております。

☎048-555-0151