



教育相談室だより（令和2年度第1号）

R2.4

教育相談課



生徒の皆さんへ

令和2年度新学期が始まりました。皆さんお元気ですか？昨年度の2月下旬から、コロナウィルスの感染予防のため、大好きな映画やコンサート、外食や学校が休校となり、普通にやっていたことをやれないもどかしさに、ストレスを抱えた人もいるのではないのでしょうか？当たり前を毎日過ごすことができるありがたさを改めて感じました。生きていくことは何気ない毎日の積み重ね・・・そんな高校生活の毎日が皆さんにとってかけがえのない宝物となることを祈っています。さて、新学期のスタートに際し、身体と心をケアしながら、自分の歩調で学校生活を進めてください。

～身体と心のケア～

【身体】

- 早寝・早起き・朝ご飯・・・生活のリズムを整える！これが大事。
- ストレッチやヨガなど適度な運動で緊張をほぐす。
- 疲れたら休む。

【心】

- 準備をする。→余裕を持った行動ができる。イライラ予防。
学校行事・テスト・検定などのスケジュールを把握し、備える。
持ち物は、前の日に準備をしておく。
- 朝の挨拶は大切なコミュニケーション！ 自分から笑顔でニッコリと。
- ときどき頑張った自分を声に出してほめる。
「私（オレ）頑張った。エライ！」
- おもいきり笑う！ 誰かに話す。



相談室に話しに来てね！

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）

4/10（金） 4/17（金） 4/23（木） 4/30（木）



電話での相談 

電話による相談もできます。青年期の探求の裏表紙にある教育相談直通電話を御利用ください。

