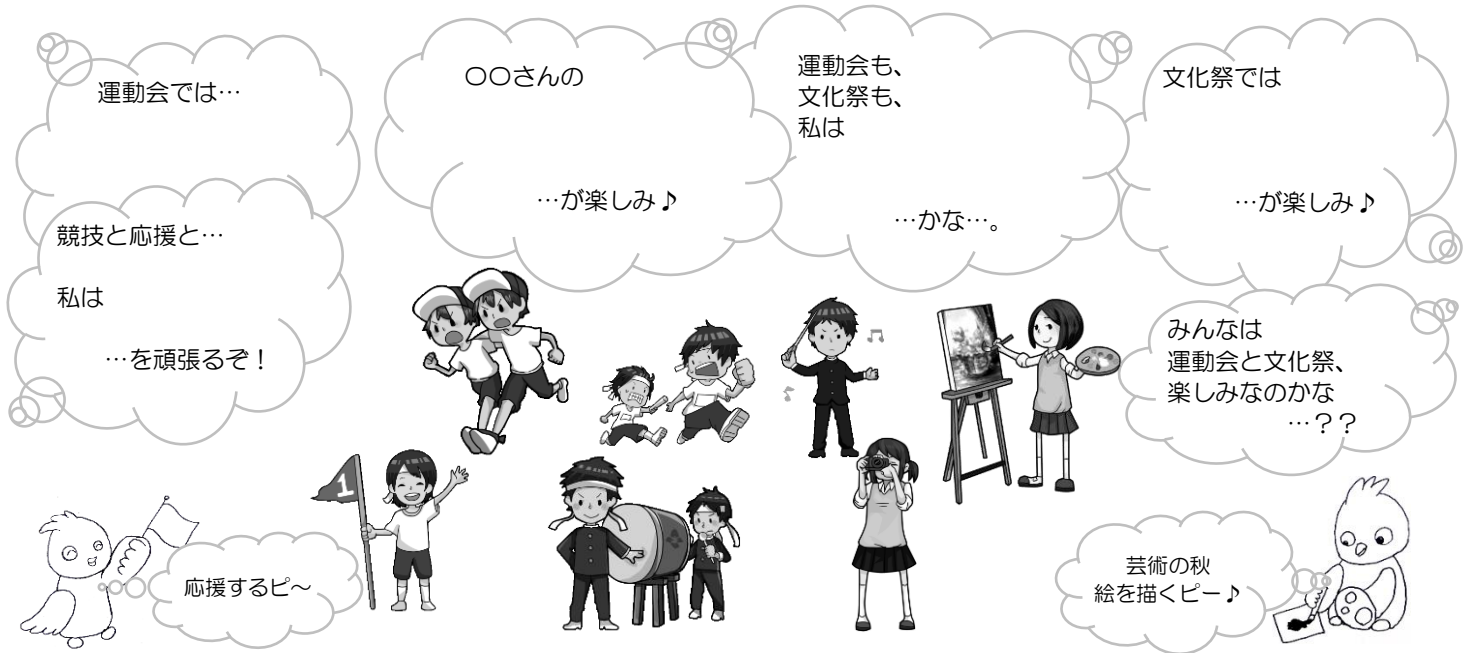


教育相談室から ～9月～

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？ 年々暑さが厳しくなっていますが、体調管理はできていますか？ 2学期は運動会や文化祭など、たくさんの学校行事があり、楽しみにしている人も多いことと思います。様々な活動を通じて成長できるチャンスです。たくさんの人と触れ合って、楽しみながら成長していきましょう。熱中症には十分注意を！

2学期は学校行事が盛りだくさん！ みなさんは何が楽しみ？



教育相談係では、それぞれの場所で、自分らしく輝けるよう、みなさんをサポートできればうれしく思います。教育相談室には、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー（専門的な立場の先生で、教員ではありません）がいらっしやいます。困ったことや気になることがあったり、話を聞いてもらいたいことがあったりするときには、気軽に教育相談室に来てください。

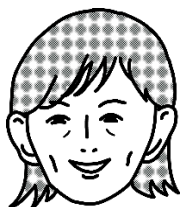
スクールカウンセラー来校予定日（13:00～17:00）

【9月】4日（金）、11日（金）、18日（金） 【10月】2日（金）、16日（金）、23日（金）、30日（金）

スクールソーシャルワーカー来校予定日（13:00～17:00）【9月】16日（水）

※予約なしでも面談できますが、予約優先ですので事前に予約をすると安心です。

※御家族からの御相談も受けています。遠慮なくお声掛けください。



SC
山本先生

みなさん、こんにちは、お元気ですか？

2学期がスタートしましたね！ 学校生活への切り替えスイッチは、入りましたか(*^*)？ 2学期は、一年の中で最も長い学期で、運動会や文化祭など学校行事も目白押しですね。3年生にとっては一日一日が貴重な高校生活最後の時間であり、進路実現に向けて頑張りの時期ですね。睡眠時間の確保など生活スタイルを見直したり、2学期の目標を立てたりして、身体とところにスイッチを入れていきましょう。

一方、2学期は一年のうちでも学校生活がしんどくなる人が、多く出る時期です。自分では気づかないうちに、それまでのストレスがたまっていることもあります。いつもと違う自分（体調や気持ちの変化：眠れない、イライラする、不安感が増す等）に気づいたら、十分睡眠をとり気分転換をする等、**早めにセルフケアをしましょう**。「話す」ことも重要なセルフケアの一つです。信頼できる家族や友人・先生、そして相談室も大いに利用して下さい。お待ちしております(*^*)