

心も体も前向きに

今年度も「生徒指導だより」を発行します。

現在、長期にわたる休校期間が続いています。「友だちと会えない」「体を動かすことができない」・・・ストレスもたまっている人もいるかもしれません。

こんな時だからこそ、今できることについて考え、実践してもらいたいと思います。

① つながり大切にしよう

家族と話をしたり、友達と連絡を取ったり（時間を決めて）するのもよいと思います。何か不安を感じたら、家族や友達はもちろん、先生に相談してもかまいません。

★8時15分～16時30分の間、学校に先生はいますので、
気になることなどがあれば、遠慮なく連絡してください。



② 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活を送ると心も体も安定します。早寝早起き、バランスの良い食生活、適度な運動（筋トレ、ストレッチ体操など、自宅でできることを毎日行いましょう）をしていきましょう。

③ ゲームやスマートフォンの使用については、時間を決めよう

ゲームに支配されずに、自分で時間を決めて自分で使用時間をコントロールすることが大切です。

★使用時間は、家族と相談して決めましょう。



④ チャレンジしたいことを考え、できることから実践していこう

「勉強でわからないところを復習する」「料理を作ってみる」「学校が始まったらやってみたいこと」など、多くのことにチャレンジしたり、準備したりと今だからこそできることをしてみましよう。

☆カウンセラーの紹介☆



この時期は、気持ちが落ち込みやすくなるのは当然のことかもしれません。だからこそ、自分自身で解決できないことは、誰かに相談してみましよう。先生たちはもちろんですが、妙典中学校には、スクールカウンセラーとライフカウンセラーの2名のカウンセラーもいます（相談したことの秘密は守ってくれます）ので、遠慮なく相談してください。

★学校に連絡をしていただければ、面談や相談の日程を調整します。

