



生活リズムを 学校モードに

夜は3時に寝て、ヒルナン★スが始まる頃に起きる生活をしていた人はいませんか？
決まった時間に食事や入浴をするようにして、体に新学期が始まったことを自覚させましょう。
寝る30分前にはSNSやゲームをやめて、これからの行事や試験に体調万全でのぞもう。

に入る言葉 わかるかな？

- * は心と体を成長させる
- * 大きすぎたり、長引く で 心や体が不調になることもある
- * 「ぜったい〇〇であるべき」「でないとおかしい」という考え方は 状況を大きくする

思春期は、社会人としてよりよく生きていくための練習期間です。

「最近、イライラ・もやもや・するなあ」って人はいませんか？

なんだかつまずきそうになった時、友だちの元気がない時、どうしたらいいか？

毎月2回、本校で相談活動をしてくださる若山先生のお話を聴いてヒントをもらおう。

健康教育講演会

- ◆ 日時 9月20日(水) 9:00～ 1時間程度
- ◆ 場所 本校体育館
- ◆ 対象 全生徒・職員・保護者
- ◆ 講師 本校スクールカウンセラー

臨床心理士 若山 遼 先生

演題 『 思春期とストレスについて 』

- ◆ 生徒向けのお話になりますが、保護者の方もぜひおいでください。

