

一宮北高校相談室だよりNo.3 2018年9月号



今年は残暑がとても厳しいですね！

いよいよ2学期が始まりましたが、まだまだ厳しい暑さが続いていますね！
 皆さんはこの猛暑だった夏休み、体調を崩したりしませんでしたか？
 皆さんお一人お一人が夏休み中に頑張ってくれたこと、取り組んでこられたことが、2学期の日々の生活に生かされていくと思います。
 まだまだとても暑い毎日ですが、何よりもご自分の心と体をいたわって、皆さんお一人お一人の目標や夢に向かって歩いていってくださいね！



2学期を迎えて間もないこの時期におすすめの心の体操

1. 夏休み中に崩れがちになった、寝る時間などの生活習慣を、少しずつ元に戻してきましょう。
2. 2学期に自分がやりたいと思っていること、やろうと思っていること、やらなければならないことなどを、頭の中にイメージしたり、ノートに箇条書きにしてみましょう。
 たくさんある時には、優先順位をつけたり、期限があるものは、「いつからやり始めればよいのだろうか？」ということも、イメージをしてみましょう。
3. 自分がたてた夏休みの目標や課題は、どのくらい達成できましたか？
 『自分の頑張った成果』を自分自身で振り返ってみましょう。
 そして、『自分の頑張りを』自分できちんと認めてくださいね。
4. 2学期が始まって間もない今、夏休みの疲れがたまり、体調を崩していませんか？ 気持ちが落ち込んだりしていませんか？
 あまり無理をしないで、この9月の間に睡眠時間をきちんと取って、心も体も十分に休めてくださいね。



1学期、そして夏休みを精一杯頑張ってきたあなたの力を、自分で信じてさしあげてくださいね💕



◆9月及び10月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

9月19日水曜日

10月15日月曜日

