

3学期が始まり、冷え込みの厳しい日が続いています。ニュースでは、「オミクロン株による感染拡大」と報じられています。このような状況のなか、生徒のみなさん、また各ご家庭で、心配や不安を感じておられるのではないかと案じています。このストレス状態をなんとかやり過ごしたいものです。

#### 生徒のみなさんへ

♡ 1～2学期、そして冬休みをふりかえってみて

自分なりに頑張ったことや、少しは成長したなあと感じることを、見つけていきましょう！  
自分のいいところ（ささやかなことでも OK!）に気づくことも、大切な生きる力です。

♡ 何か悩みがあるとき、どうしていますか？

ふとしたことをきっかけに、自分自身・家族・学校のこと、悩みこんでいませんか？

SNS 上のことで、何かやっかいな状況になっている人もあるかもしれません。

話せることから、話してみる。その一歩から、状況に光が見えてくることもありますよ。

どんなに頑張っても、自分だけでは解決できない時もあるはずですよ。

「話せる場所」として、「心の教室」があることをおぼえておいてくださいね。

♡ 生活リズムは大丈夫ですか？

「寝つきが悪い」「朝がしんどい」という日が続いていませんか？何が原因なのでしょう？

実は、「睡眠のリズム」と「やる気」は、かなり関係があります。

気合いを入れようと夜更かしを続けたり、深夜までスマホやゲームしたり、それでは整いません。

「心の教室」では、睡眠とやる気の整え方について、よく話題にしています。

#### 保護者の皆様へ

コロナ禍の状況下、ご家族の体調、お子さんの受験、お仕事の維持など、ご家庭のいろいろなことに心を砕いておられることとお察しいたします。

★お子さんのようす（表情・生活態度・友人関係など）で、気になることはありませんか？

★子育てしていくうえで、困っておられること、悩んでおられることはありませんか？

子供のオンライン学習・ゲーム・SNS、大人の在宅ワーク・コロナ対応など、変化や課題の多いなか、ご家族の心身について、ご心配やご苦労が続いておられることと存じます。

どうか、一日一日を大切に、ご家族の睡眠や休養、声のかけ合いを大事になさってください。

第二中学校には、心の教室があります。

♡ 生徒も保護者も利用することができます。電話相談も行っています。

♡ 曜日は？：毎週木曜日になっています。

♡ 場所は？：教室棟の3階、体育館側の左端の教室です。

♡ 申込みは？：職員室 050-7102-9185 か、心の教室直通番号 050-7102-9189 まで