

枚方市立第二中学校 心の教室だより No.2 なにかと苦勞の多い日々、疲れをためないコツは？

例年より早く2学期が始まり、10日余りが経ちました。うだるような暑さが続き、突然の大雨に困り果てる時もありますね。

天候のこととは別に、本年度は感染症対策が長期化しています。何かと苦勞の多い日々が続いています。体調の管理がしにくく、ストレスやイライラがたまりやすく、なんとか一日一日努力しているところ…誰もがそんな状態といえるでしょう。もちろん、その感じ方にはかなりの個人差があります。だから、相手のことを理解しにくかったり、もめるもとだったりもするのでしょうか。

心の教室から、第二中学校のみなさんが、元気に過ごしておられるかどうか、何か困りごとを抱えておられないかどうか、と今あらためておたよりしている次第です。

生徒のみなさんへ

♡今年の夏休みは、あっという間に終わってしまいましたね…。

お家の中で、涼しく過ごせていたのかな？ 少しは夏を楽しめましたか？

宿題に悪戦苦闘したのではないですか？ 熱中症に気をつけながら、本当によく頑張りました！

♡このところの体調や気分はどうですか？

カバンや水筒が重くて、肩がこっていませんか？ スマホやゲーム、やりすぎていないかな？

睡眠を大切にしてくださいね！ 疲れをためないコツをつかむ、これからずっと必要なこと

♡クラスやクラブの中で、気になっていることはありませんか？ なんとかなじめていますか？

自分がされていやなことを、人にしていないかな？ 見て見ぬふりをしていませんか？

♡お家のことで、モヤモヤしていることは？

親子でもめることもある イライラするのはなぜでしょう？ お家のルール守れていますか？

一番伝えたいことを言えていますか？ お家でリラックスできているかなあ？

保護者の皆様へ

ご家族全員への、熱中症対策と感染症対策に苦心しておられる日々をお過ごしのことと存じます。情報が気になりますし、経済問題にも影響があり、社会全体に試練が続いています。

心の教室では、スクールカウンセラーが、生徒たちだけではなく、保護者も皆様からお話をうかがっています。お忙しいとは存じますが、たとえばこんなことでお困りの時には、ご相談ください。

★お子さんのようす ★お子さんへの声のかけ方、見守り方 ★ご家庭内でのストレスへの工夫
ご事情に合わせて、電話による相談も行っています。

心の教室とは・・・

♡曜日は？：月曜日に、開けています。

♡場所は？：教室棟の3階、体育館側の左端の教室です。

♡電話は？：職員室電話番号 050-7102-9185 心の教室電話番号 050-7102-9189