

もうすぐゴールデンウィークですね。みなさんは、どうやって過ごしますか。
おでかけしたり、部活をがんばったり、身体をゆっくり休めたり、いろいろ計画があることでしょう。
ゴールデンウィークが終わると、1学期中間考査です！
リフレッシュも大事ですが、休み中もしっかり勉強しましょう！



「あったかい言葉かけ運動」の一部を紹介します。

「おはよう」と言われ、朝から気持ちがいい。地域の方に学校から帰ってくる途中で「おかえり」と言われ、心があったかくなる。（不破高生）



（部活の）大会前日に「大会頑張てね！応援してるよ」と言ってもらえると嬉しいし、いつもより強くなった気がします。（不破高生）



散歩中に不破高等学校の前を通りました。グラウンドで野球部の生徒が練習中でした。一人の生徒が「こんにちは」と声をかけてくれたので「こんにちは」と挨拶しました。そうしたら3、4人の複数の「こんにちは」が帰ってきました。あったかい風が吹いたようでした。（地域の方）



出典：垂井町青少年健全育成町民会議 垂井町道德教育推進協議会
「平成28年度 かけてもらってうれしかった あったかい言葉Ⅳ」
「平成29年度 かけてもらってうれしかった あったかい言葉Ⅴ」

スクールカウンセリングについて

「学校の先生にはちょっと話にくいな…」、「臨床心理の専門の先生に話を聞いてほしいな…」ということがあったら、担任の先生か教育相談係の先生に声を掛けてください。保護者の方も利用できますので、心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

5月の相談日

10日（木）16：00～18：00

24日（木）16：00～18：00

31日（木）17：00～19：00

（1人30分程度です）

担当：臨床心理士 藤田ちなつ 先生

あなたは大丈夫?? 情報モラル



夜中までゲームや友達とのトークがつづき



ゲームや通話アプリでトークをするのが大好きなBくん。終わらせるタイミングがわからず、夜が遅い毎日でした。

遅刻や居眠りが増えた



朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業にも集中できません。体調や成績にも影響が出て、スマホをやめられません。

無料通話アプリやSNS、ゲーム、動画など、楽しく魅力的なことがいろいろできるスマホですが、使い過ぎには要注意。勉強や食事をしていてもスマホが気になる、歩行中もスマホから目が離せない、そんな依存傾向のある人が増えています。自分をコントロールできずスマホを長時間使うようになれば、勉強に充てる時間が減るだけでなく、健康面でもマイナスです。利用時間を制限するアプリを利用することも一つの方法です。

スマホの使いすぎに注意！ 出典：総務省 インターネットトラブル事例集（平成29年度版）



5月10日（木）は、 NoスマホDay!



教育相談室について

「ちょっと話を聞いてほしいな」、「静かなところで過ごしたい」

「授業がわからなくて、困っている」、「テストが心配」

そんなときは、教育相談室をのぞいてみてください。

教育相談室は、特別棟1階にあります。（美術準備室の横です）

教育相談室があいている時間

- ・月曜日 昼休み
- ・木曜日 昼休み