

そよかぜ

夏休みが終わって2学期が始まり、まだまだ暑いと思っていましたが、最近ずいぶん涼しくなってきましたね。体調を崩している人はいませんか。

10月に入ると、もう中間テストです。テストに向けての準備は万端ですか？やり残した課題はないようにしてくださいね！中間テストを乗り切れば、10月19日には体育大会、11月13日には文化祭があります。みなさんで力を合わせて、取り組めるといいですね。

いろいろな気持ち



人にはいろいろな気持ちがあります。自分の気持ちを大切にすることは大事なことです。それだけではなく、少し相手の気持ちを想像してみませんか？「こう言ったら、あの子はどんな気持ちになるかなあ・・・」「ああ言ったら、この子はどう思うだろう・・・」そうやって、お互いの気持ちを思い合うことが「おもいやり」です。周りの人たちと、おもいやりをもって人と接していると、人間関係が円滑になりますよ。

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しにくいな・・・」、「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。

10月の相談日

10月 4日（木）16：00～18：00

18日（木）16：00～18：00

25日（木）16：00～18：00

（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



「インターネットゲーム障害」を知っていますか

5つ以上になると要注意!

- ゲームをしていない時でも、ゲームのことばかり考えてしまう。
- ゲームができないときに、イライラやソワソワしてしまう。
- ゲームをする時間がどんどん増えている。
- ゲーム時間を減らす必要を感じたが、減らせなかった。
- ゲーム以外の趣味や娯楽が楽しくなくなってきた。
- 生活・社会的に問題があると分かっているにもかかわらず、ゲームを続けてしまう。
- 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある。
- ネガティブな気分を解消するために、ゲームをしたことがある。
- ゲームをすることで、大事な人間関係・仕事・勉強などがおろそかになったことがある。

「要注意かも」と思う人は、テスト前のこの機会に、少し控えめにしたり、「全くプレイしない日」を作ったりしてみましょう!

スマホをずっと触ってゲームしていませんか??
使いすぎ注意ですよ!



10月19日(金)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