



2月2日は「立春」です。春はそこまで来ているようですが、まだまだ寒い日が続きインフルエンザが流行しています。

特に3年生は、試験制の入試を控えた大切な時期です。睡眠・栄養を充分取り油断せず体調の管理に心掛けましょう。受験は未来への道を開く一つの試練です。辛いことも乗り越える努力をすることで今後の自信につながります。皆さん全力で頑張ってください。



1・2年の皆さんは、進級に向け役割や責任を身につけていきましょう。

生活とストレスの関係について

睡眠や生活習慣などの生活と心には意外と関係があることが分かってきています。

○体力・生活習慣とストレスの関係

○こんなことを頑張ってみよう

ストレスに弱い人

体力が低い

朝食なし

睡眠が短い

ストレスに強い人

体力が高い

朝食あり

睡眠がほどよい

- ↓
- ①自分に合った睡眠時間の確保
・基本的には8時間がよい。
 - ②上手な睡眠方法を！
・昼間たっぷり動いて、寝る時は周りを暗くする。
 - ③規則正しい生活を！
・いつも同じ時間帯で生活するのが大事。

とはいえ、そんな急には難しい…という人もいるでしょう。

そんな時は、まず『自分の生活を見直してみる』とか、『時間を上手に使っている友達に、コツを聞いてみる』、『先生やスクールカウンセラーに相談する』、『自分だけではできない時には家族に協力してもらおう』など、自分ができるところから始めてみるとよいでしょう！



☆2月のスクールカウンセラー来校日☆

7日(金) 10日(月) 14日(金) 17日(月)
21日(金) 28日(金)



☆相談の申し込みは、担任、教育相談担当川崎教諭までお問い合わせください。

