



2学期の生活・学習の目標を決めよう！

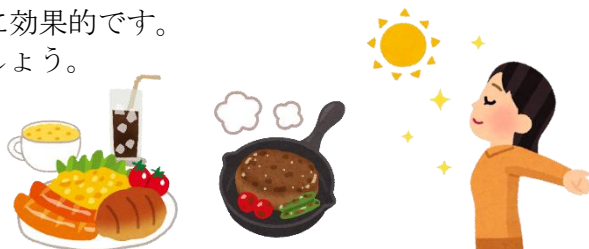
1学期は学級活動や鬼怒スマイルマッチを通して、学年関係なく周囲の人と絆を深めることができました。夏休みは、部活動や高校見学など、様々な活動に積極的に取り組んだことと思います。その一方で生活のリズムが崩れてしまったり、新学期に不安な気持ちを抱えたりしている生徒も多いかもしれません。2学期も一人一人が生活や学習に目標をもって取り組めるよう、生徒の気持ちに寄り添ったサポートを継続していきます。

◇生活リズムを戻していきましょう！

夏休み中は昼夜逆転など生活リズムが乱れがちです。2学期のスタートに合わせて、今からでもできる生活リズムの改善をしていきましょう。

①起きる時間と食事の時間を決めましょう。

- ・起きる時間が遅いと体力が残っていても早く眠れないことがあります。休日でも朝は決まった時間に早く起きて、その分早く寝られるように調整することが大切です。
- ・朝起きたら朝日を浴びるだけでも、体内時計の調整に効果的です。朝起きたらカーテンを開けて、日の光を取り入れましょう。
- ・朝晩の食事の時間を決めることも効果があります。夕飯の時間を設定するのが難しい場合もありますが、就寝の2時間前にはとれると良いでしょう。



②テレビやゲームの時間やタイミングを見直してみましょう。

- ・特に夕方以降のテレビやゲームは光の刺激が強く、目が冁えてしまうことがあるので注意が必要です。



③生活リズムの大切さをご家庭でも話し合ってみてください。

- ・睡眠不足は学力低下に関連する可能性も指摘されています。早寝早起きのメリットを家族で考えて、納得感をもって取り組んでいけるようにしていきましょう。



◇悩みや不安、心身の不調などはすぐに相談しましょう！

進路や友人関係など、意識していなくてもストレスを感じている場合があります。気持ちがモヤモヤしたり、頭痛や腹痛など身体に不調が現れたりした時は、原因がはっきりしていなくても相談をしてください。話をするだけでも気持ちが改善することがあります。



○鈴木先生（スクールカウンセラー）の来校日（2学期）

9月	12日、26日
10月	10日、24日
11月	7日、21日
12月	5日、19日

不安や悩み、体調不良だけでなく、気軽に話に来てください。保護者の方の相談も受け付けています。希望がある人は先生にお伝えいただくか、学校にお電話ください。

○Teamsの「保健室」を活用してください。

今の気持ちやちょっとしたつぶやき、相談したい内容や相談を聞いてほしい先生など、投稿内容は何でも大丈夫です。気軽な気持ちで活用してください。



このマークが
目印です！

