



令和2年度

育英カウンセリング通信 No.1

「あたりまえ」って
実は
すごいこと
なんだね



新年度になりました。

今年度は新型コロナウイルスの流行により、昨年度末から思いがけないほど長い休みになってしまいましたね。この先どうなるのか、不安な気持ちもあると思いますが、学校が再開されたときに元気に登校できるように、毎日を計画的に規則正しく過ごしましょう。

休みの間、気をつけてほしいこと

①規則正しい生活を心がけましょう。

- 学校に行くのと同じ時間に起きて、出かけなくても身支度はしましょう。
- 何時から何時までは勉強する、その後少し運動するなどの自分の時間割を作り、時間を意識した生活をしましょう。

②身体を動かしましょう。

- 家の中でも出来る軽い運動、ストレッチ、筋トレなど、一日の中でする時間を決めて継続するようにしましょう。
- 散歩、ジョギングなどの運動もよいでしょう。

③人とのつながりを大事にしましょう。

- 家族との会話を大切にしましょう。
- 友達と電話で会話するのも良いでしょう。

④SNS、ネットゲームなどの利用について

- 長時間やってしまうことがないように、自分で制限時間を決め、守りましょう。
- 夜更かしの原因になりやすいので、「何時まで」と決めて守りましょう。
- *インターネットゲームなどは誰もががはまりやすく作られています。自分でコントロールするのが難しい時は、家族にも協力してもらいましょう。

心配なこと、不安なこと、いろいろあると思います。
 スクールカウンセラーは休校中も下記日程で学校に来ています。
 メールでの相談も受け付けてますのでご利用ください。
 (但し、勤務日にしかメールを見る事が出来ないので、
 メールをいただいたタイミングにより、返信するまでに
 時間がかかることがあります)

上手に
 ストレス発散して
 この5月を
 乗り越えて、
 5月には
 元気に
 登校しよう



メールアドレス : counselor@maebashiikuei-h.ed.jp
 学校にいる日 4/7、14、21、28
 5/12、19、26

