



令和2年度

育英カウンセリング通信 No.1



ご入学、おめでとうございます。

高校生としての新たな生活に、期待を胸にこの春を迎えたのではないかと思います。今年度は新型コロナウイルスの流行により、5月6日まで通常の学校生活が出来なくなってしまいました。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)

よろしくね



スクールカウンセラーの
小山田 佐和子
です。

火曜に
来ています。

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

