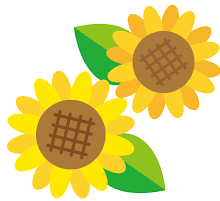


# 教育相談通信 夏休み号



## HEART to HEART



発行：渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係  
発行日：令和5年7月21日（文責：宮下知英子）

明日から夏休みです（´▽`）/ 何か困ったことや心配なことがあった時は、学校に連絡をしてください。担任の先生をはじめ、教育相談係（青木・藤生・松野・浅井・宮下）もお話を聞くことができます。私たちのことを思い出して下さいね!!（渋川青翠高等学校 TEL 0279-24-2320）



また、本日配布の「いま悩んでいる君へ」という各種相談窓口もご活用ください。

### 夏休みの過ごし方 ー基本のきー

夏休みの過ごし方は、スタートが肝心！毎年、我が家の子どもたちも早く終わる課題と時間がかかる課題があり、最後に苦戦することも…。私からのアドバイス！基本を押さえて、夏休みの勝ち組になってください。

#### 1. 学校のある日と同じ時刻に起きる

生活リズムを維持できたら勝ち！

#### 2. 午前中に勉強する

涼しいうちに勉強する！部活がある人は、夕方から勉強開始など自分のリズムをつくれたら勝ち！

#### 3. 早く取り組める課題をまず終わらせる

課題をクリアしていくと気持ちが楽になります。モチベーションを上げられたら勝ち！

#### 4. 何かにチャレンジする・没頭する

部活、料理、読書、ボランティアなど、楽しいことを見つけてチャレンジ&没頭できたら勝ち！



相談窓口  
ご案内

#### 24時間子どもSOSダイヤル

TEL 0120-0-78310

（24時間対応 通話料無料）



#### ぐんま高校生オンライン相談

相談受付時間

毎週日曜日 18～21時



友達登録をしてみてくださいね！

### スクールカウンセラー 来校日

9月 5日（火）、12日（火）、19日（火）、26日（火）

カウンセリングは予約制です。担任や養護教諭、教育相談係まで申し出て下さい。

