

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7年7月18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（新井・土屋・戸丸・青木・丸山・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、本配布の「いま悩んでいる君へ」（裏面）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

夏休みの過ごし方はスタートが肝心！
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！

スクールカウンセラー 来校日（9月・10月）

9月 2日（火）

9月 9日（火）

9月16日（火）

9月30日（火）

10月 7日（火）

10月27日（月）

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。

◆こころの教育事業◆

9月9日（火）お楽しみに！！



相談窓口ご案内

裏面も参考にしね！！

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）

