

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。私たちのこと思い出してくださいね!!
(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」(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

裏面も参考にしてね!!

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)

