

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8年7月21日（文責：小林真砂代）

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（多胡、新井、茂木、高橋裕、小林）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くださいね！！

（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

こころの、ひとやすみ。
～自分らしく過ごす夏休み～



1. 何もしない日があってもいい

でも、生活リズムは崩さない！

2. 小さな「できた!」を積み重ねよう

1日5分でも課題をやる、カーテンは朝開ける…
小さな目標でもいい。できなかったより、できたを積み重ねる！

3. モヤモヤしたら、スマホを置いて「外の世界」へ

夏休み後半に増えるのが、SNSのやりとりによる疲れや、他人の楽しそうな投稿を見て落ち込んでしまう「SNS鬱（うつ）」です。スマホの電源を切る時間を設けてみませんか？

スクールカウンセラー 来校日（9月・10月）

9月 1日（火）

9月 8日（火）

9月15日（火）

9月29日（火）

10月13日（火）

10月20日（火）

10月27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。

◆こころの教育事業◆

9月8日(火)お楽しみに！！



相談窓口ご案内

裏面も参考にしてください！！

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）

※保護者の方も相談できます

