

教育相談通信 1月号



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4年1月7日（文責：小林真砂代）



スクールカウンセラー来校日

1月24日（月）

1月31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。

新年を迎え、気持ち新たに新学期をスタートすることができたでしょうか？

冬季休業中はどのように過ごしましたか？テレビやゲーム、スマホなどつい時間を忘れて夢中になり、夜中の2～5 時くらいに寝てお昼過ぎに起きるというように生活が夜型化になっている人はいませんか？夜型生活になると、朝起きることができずに遅刻・欠席をしたり、授業での集中力を欠くなどの学校生活へのリスクもあります。早めに改善できるよう、昼間体をたくさん動かそう！！

さて、今回は3学期を心も体も健康に過ごせるよう、自分チェックをしてみよう！

こころとからだは元気ですか？チェックしてみよう！！

	質問	Yes	No
1	ねむれない(寝つきが悪い・夜間目覚める)	Yes	No
2	腹痛や頭痛がすることが多い。	Yes	No
3	心配でイライラして落ち着かない	Yes	No
4	体がだるく感じる	Yes	No
5	悲しい気持ちになる	Yes	No
6	理由もなく不安なことがある	Yes	No
7	人間関係(家族や友人)に悩んでいる	Yes	No
8	ときどき、自分を傷つけたいことがある	Yes	No
9	悩みを話せる人がいない	Yes	No
10	昼夜逆転してしまった	Yes	No
11	ゲームやSNSがやめられない	Yes	No

※Yes の回答が多いと感じたら先生に相談しよう！！

《相談窓口 ご案内》

◎24時間子ども SOS ダイアル
0120-0-78310
24時間 通話無料

◎ぐんま高校生オンライン相談
<http://lin.ee/byAKlxi>
毎週日曜日18時～ 通話無料

◎チャイルドライン
0120-99-7777
毎日16時～21時
通話無料





