

教育相談通信 冬休み号



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12月17日（文責：宮下知英子）

2学期も残すところあと1週間です。冬休みに入る前に、廊下のロッカー等の整理整頓をし、気持ち良く休みに入れるよう準備をしましょう。また、心の整理整頓も大切です。何か心配なことがある人は、冬休みに入る前にご相談ください。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。遠慮なく声をかけてください。



冬休みの過ごし方

キーワードは「片付け」



冬休みには、いろいろな片づけをしてみよう!!

例えば・・・部屋の片づけ、課題の片づけ など

大掃除というと気が重いかもかもしれませんが、部屋の掃除や整理をして、気持ちをすっきりさせましょう。忙しいおうちの人に代わって、みなさんがお掃除してくれると、きっと喜んでくれるはずですよ。

また、冬休みの宿題や取り組もうと思っていた課題、やりたかった事にじっくり取り組みましょう。

いろいろな片づけをして気持ちの良い年越しをしましょう!

ほっこり、ココアでも飲みましょう!

冬の寒さでお疲れ気味の体には、ホットココアがおすすめです。

材料【2杯分】

純ココア 大さじ3
砂糖 大さじ2
牛乳 350cc



作り方

1. 鍋に純ココア、砂糖を入れて混ぜ、牛乳50ccを加えてさらに混ぜる。
2. 1に残りの牛乳(300cc)を加えて弱火で混ぜながら温めて出来上がり。

※ホイップクリームやマシュマロをトッピングしてもOK!

相談窓口ご案内



24時間子どもSOSダイヤル
フリーダイヤル 0120-0-78310

24時間対応 通話料無料

お休み中に困ったことがあったら相談してみようね!
また、「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。(12/23配信予定)

スクールカウンセラー 来校日

1月 8日(木) 1月13日(火)
1月20日(火) 1月29日(木)
2月 3日(火)

今年度のカウンセリングは、あと5日となります。カウンセラーの渡邊先生とお話ししたい方は、予約をお願いします。