

生徒指導だより

第6号



令和5年6月6日

6月の生活目標

「授業に集中しよう」

- ① チャイムスタートをしっかりとしよう
- ② 授業のあいさつをしっかりとしよう
- ③ 授業中の姿勢を正しくしよう

6月の生活目標は、「授業に集中しよう」です。雨の日も多くなり、6月は湿度が高く、過ごしづらい季節です。気分が落ち込んだり、イライラして集中力が続かなかったり、体に不調を感じやすくなったりします。このことは、特定の人に限って起きるというより、多くの人に起きることです。「梅雨バテ」とか「梅雨だる」という言葉もあるくらいです。原因として挙げられるのは、梅雨による高温多湿によって、血液循環が悪くなったり、室内外の気温差から自律神経が乱れたりするからだと考えられます。しかし全ての人が「梅雨バテ」「梅雨だる」になっているかと言うと、そうではない人もいます。梅雨時でも、調子を崩さずに活動できている人にはどのような特徴があるのでしょうか。



<梅雨時でも調子がよい人の特徴>

- (1)自分の体や心のケアを日常から意識的にしている。【自己ケア】
- (2)自分の心や体の調子を観察できている。【自己理解】
- (3)自分なりのストレス解消法がある。【ストレスマネジメント】
- (4)当たり前前のことを当たり前前にしている。【日常生活ルーティーン】

6月12日から学活の時間などを使い、懇談が始まります。担任の先生と日ごろの様子について話したり、不安なことや悩み事があれば相談をしてみてください。松中生全員が、「梅雨だる」に負けず乗り切れるように授業も部活も人間関係も前向きに行きましょう。

ルールの再確認をしましょう

2学期が過ぎて、少し生活にも「ゆとり」が出てきた様子が見えます。「ゆとり」ができると次のステップへ「挑戦」ができます。しかし気を抜くと「ゆとり」は気の「ゆるみ」に変わってしまいます。あなた自身、ゆるんでいませんか？ゆるんでくると学校のルールが守れなくなってきました。今一度、再確認して、色々なことに「挑戦」できるよう、気を引き締めていこう！

<input type="checkbox"/> 徒歩通学の生徒は、横断歩道を渡っている。 自転車通学の生徒は、ヘルメットをしっかりと装着している。	<input type="checkbox"/> 8:15には静かに読書を始めることができている。	<input type="checkbox"/> 不要物(お菓子、ゲーム、漫画、スマホ等)を持ってきていない。
<input type="checkbox"/> 身だしなみは整っている。	<input type="checkbox"/> 子どもだけで行ってはいけない場所に行っていない。	<input type="checkbox"/> SNS等で他人を誹謗中傷していない。