

生徒指導だより

2025年5月1日

新年度が始まって、早一か月ですね。慌ただしい中で新しい環境のもと、それぞれがいろんなことに頑張った一か月だったと思います。**休める時に、少しでも休んでくださいね！そして、また元気な顔を学校で見せてください！！**

5月の生活目標

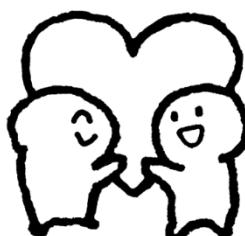
5月の生活目標は「**仲間を大切にしよう**」です。

人は大人に向かうにつれて、人との関わりが多く、より複雑になっていきます。とっても仲良しな人、会った時にお話をする人、あまりお話ししない人、考えが合わない人…世の中にはたくさん的人がいますが、どんな人も個性があり、良さがあります。仲間を大切に…そして、自分を大切に…。

「共感」で温かい雰囲気に♪

共感：他人の意見や感情などに、そのとおりだと感じること。また、その気持ち。
(goo 辞書より)

「あ～そうやよね！」「その気持ち分かるよ」「そうやったんやね！」という言葉や、うんうんと頷いてくれる仕草など、いろんな共感の方法がありますね。みなさんは共感してもらえるとどんな気持ちになりますか？安心したり、勇気が持てたり、自信がついたり…ポジティブな効



果が期待できる「共感」ぜひ、学校でもお家でも「共感」を増やしていきましょう！

寝る前のリラックスタイム♪

気温差が大きいと、体温調節のために自律神経が働きすぎて疲れてしまいます。その結果、寒暖差疲労がたまり、体調が悪くなってしまいます。

規則正しい生活や適度な運動を中心ながら、一日の終わりにリラックスタイムを設けて、ゆっくり過ごす時間を作りましょう！その際は、テレビやPC、スマホの画面は見ずに、好きな音楽でも聴きながら…ぜひ、試してみてくださいね！