



夏が終わり、秋の涼しさを感じる頃となりました。心身の健康状態はいかがですか。体育大会を終え、新たな目標に向かって、頑張っている姿がみられます。しかし、なかなかうまくいかない時もあります。そんな時はすこし生活を見直してみるといいかもしれませんね。

さて、2学期第1回目の教育相談を10月1日から実施しています。遠慮せず、どんなことでも先生に話をしてみてください。きっと心が軽くなりますよ。そして、2学期の学校生活を充実させていきましょう。

ちょっとやってみませんか？



☆自分で自分を褒めてみましょう。

他人と比べるのではなく、できたことに対して自分で自分をほめましょう。小さな成功体験を喜べるようになると、自分を信頼できるようになり、少しずつ大きなことに挑戦できるようになります。

☆一日の終わりに、今日できたこと、よかったことをノートに書き出してみましょう。

自分のよいところを探し、ポジティブな感情で一日を終えることは、自己肯定感を上げることに繋がります。そのノートを時々見返して思い出すのもいいでしょう。

☆生活空間を整えましょう。

「部屋の乱れは心の乱れ」と言われます。物があふれ散らかったままでは、チャンスがきた時に正しい判断ができなかったり、そもそもチャンスに気づかないこともあったりします。身の回りを整え落ち着いた気持ちで生活を送るのもいいかもしれません。



10月 県中学校駅伝競走大会：5日 県中学校文化祭：6日 校外学習1年：7日

地区新人大会：12日～14日 中間考査：17日、18日 学習発表会、合唱コンクール：26日

月	火	水	木	金
	1 中山 9:00-12:30	2 中山 9:00-12:30	3 中山 9:00-12:30	4 中山 9:00-12:30
7 中山 9:00-12:30 吉田 13:00-16:00	8 中山 9:00-12:30	9 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	10 中山 9:00-12:30	11 中山 9:00-12:30
14 スポーツの日	15 中山 9:00-12:30	16 中山 9:00-12:30	17 中山 9:00-12:30	18 中山 9:00-12:30
21 中山 9:00-12:30 吉田 13:00-16:00	22 中山 9:00-12:30	23 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	24 中山 9:00-12:30	25 中山 9:00-12:30
28 振替休業日 (学習発表会)	29 中山 9:00-12:30	30 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	31 中山 9:00-12:30	

保護者の方の相談も受け付けております。いつでもご連絡ください。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは 相談担当 今井幸代 まで

