



2学期が始まりました。皆さんの元気な姿と明るい表情を見て安心しました。まだまだ暑いので体調に気を付けながら、学校生活を送りましょう。焦らなくても大丈夫です。自分のペースで進んでいきましょう。

また、2学期は行事もたくさんあります。友達と協力して活動することが多くなり、時々心や体が辛くなることもあるでしょう。そんな時は、周りの人に話を聞いてもらって気持ちを軽くしていきましょう。皆さんの周りには、支えて下さる方々がいっぱいいますから、安心してください。いつでも近くにいらっしゃる先生方に声を掛けて下さいね。一緒に考えていきましょう。

ストレスをためていませんか?~自分でできる対処法~

1 ストレスを外に出そう

- 不安やできなかったことなどを、「悪い」「だめだ」「嫌だ」と評価せず、「ふーん、そうなんだ」と受け止めてみましょう。別の角度からながめることで、その思考から抜け出し、今できることに目を向けるのです。また、ストレスを書き出したり、人に伝えてみたりするのもいい方法です。

2 好きな事や楽しめることをしよう

- 大きな声で歌う、自転車でひたすら走る、運動する、好きな物の音やにおい、味をじっくり味わう等好きなことをして心を開放する時間を作りましょう。また「ラジオ体操」で体を動かしてみるのもいいでしょう。

3 誰かの助けをかりよう

- 一人で頑張るのではなく、他の誰かの「サポート」を受けながら、ストレスと付き合っていきましょう。



参照：子供のストレスマネジメント(合同出版)

8月、9月の予定

14日(土)地区新人陸上大会、アートワーク大会、21日(土)体育大会



月	火	水	木	金
8/26 中山 9:00-12:30 2学期始業式	27 中山 9:00-12:30	28 中山 9:00-12:30	29 中山 9:00-12:30	30 中山 9:00-12:30
9/2 中山 9:00-12:30 吉田SSW 13:00-16:00	3 中山 9:00-12:30	4 中山 9:00-12:30	5 中山 9:00-12:30	6 中山 9:00-12:30
「社会に学ぶ『14歳の挑戦』」 9月2日(月)~9月6日(金)				
9 中山 9:00-12:30	10 中山 9:00-12:30	11 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	12 中山 9:00-12:30	13 中山 9:00-12:30
16 敬老の日 	17 中山 9:00-12:30	18 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	19 中山 9:00-12:30	20 中山 9:00-12:30
23 振替休日 (9/22 秋分の日)	24 振替休業日 (9/21 体育大会)	25 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	26 中山 9:00-12:30	27 中山 9:00-12:30
30 中山 9:00-12:30 吉田SSW 13:00-16:00				

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