

こころの健康講話

先日、「こころの健康講話」が行われました。講師の先生をお招きし、ストレスケアとレジリエンスについて、丁寧にお話をいただきました。

講話の中では、自分が今どんなことにストレスを抱えていて、どういうふうにケアをしていけばいいのかや、様々なストレスに関してレジリエンス（回復力）によって立ち直る方法、困ったときには周りの人に相談してもいいということなどが伝えられ、生徒たちは真剣な表情で耳を傾けていました。

思春期を迎える中で、「学習」「人間関係」「体の不調」など子どもたちは言葉にしづらい悩みや不安を抱えることもあります。今回の講話が、自分の心と向き合うきっかけになればと願っています。



14日は「実力テスト」

定期テストが終わったばかりで、一息つきたいところかとは思いますが、14日（月）に、実力テストを実施します。

県立高校入試の形式で、これまでの学習内容の定着を確認する目的で行い、今の自分の理解度を知る良い機会です。結果は、今後の学習計画や家庭学習のヒントにもなります。入試と聞くとまだまだ先の話に聞こえるかもしれませんが、問題の形式などに慣れておくための重要なテストです。真剣な態度で臨んでください。

ご家庭でも、ワークやノートを見直したり、苦手な単元に取り組んだり、テスト前の学習習慣を意識できるよう、お声がけをお願いいたします。また、体調管理にもご配慮いただけますと幸いです。



来週の予定

* 時間割が変更になる場合は、随時生徒を通じて連絡します。

	月	火	水	木	金
	7	8	9	10	11
1	社会	理科	数学	森林体験学習	音楽
2	国語	英語	美術		数学
3	英語	数学	音楽		国語
4	理科	社会	英語		理科
5		保体			
6					
給食	○	○	○	○	○
部活	○	×	×	○	○
SB	16:45	14:30	13:50	17:45	16:45
その他	SC来校 三者相談 B日程	職員会議 B日程	三者相談 B日程		三者相談 B日程