

教育目標：『つながりを大切に 心豊かに学び合い たくましく生き抜く力の育成』

生徒指導だより



号①



2学期が始まりました。みなさん、充実した夏休みは過ごせましたか。

部活動や趣味など自分のやりたいことに時間を使い成長できたと思いま

す。ぜひ、夏休みの思い出を語りたいと言う人は、昼休みに開放中のほっ

とルームにきてください。みなさんの思い出を聴きたいと思います。

☆2学期のスタート☆

始業式でも話をしましたが、2学期は行事がたくさんあります。

一人ひとりが自ら動き、自分にできることを精一杯取り組むことができる

学期にしてほしいです。また、体育大会に向けても取り組みが進んでいき

ます。まだまだ夏休みモードの人も多いかもしれませんが、今週くらいか

らは徐々に身体を慣らしていき、エンジン全開で体育

大会を迎えることができるようにしてほしいです。



☆ストレスマネジメントについて☆



ストレスを感じることは人それぞれです。私たちの脳は、

身の回りで起きたできごとを「快こころよいこと」、「不快ふかいなこと」、「自分に関係

ないこと」の3つのどれかに分類して受け止めます。この時、「不快」と

感じると心や体にさまざまな影響えいきょうが出ます。原因となるものをストレッ

サーといい、心理社会的しんりしゃかいてき（人間関係、勉強の問題など）や物理的ぶつりてき（暑い・

寒いなどの天候、騒音そうおんなど）の種類があります。

【心のサイン】

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ・気分が落ち込んでやる気がなくなる など…

【体のサイン】

- ・寝つきが悪くなったり、夜中や明け方に目が覚めたりする
- ・めまいや耳鳴りがする など…

ストレス反応そのものはごく自然な現象げんしょうですが、強い反応があるのに

我慢がまんし続けると心の病気につながることもあるので注意が必要です！！

※次回は対処方法について！！