



教育相談便り

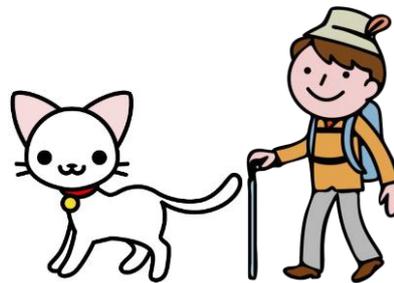
館林商工高等学校
教育相談係
令和6年度6号
R7.1.7

あけましておめでとうございます。冬休みは、ゆっくり心身ともに休めたでしょうか？いよいよ今年度も残り3か月。3年生は卒業、そして新生活の開始です。期待と不安が多くなる時期を迎えます。1, 2年生も、新学年に向けてのプレッシャーを感じていることと思います。そこで、**ストレスを和らげる方法**を下に載せてみましたので、みなさんが活用できそうなことを取り入れてもらえれば幸いです。

また、こころの健康観察も実施しますので、気になる項目にはチェックを入れてください。1年の総まとめである3学期を元気に居心地良く過ごせるよう、皆さんの協力をお願いいたします。

《ストレスを和らげる方法》 *あなたにぴったりの方法はありますか？

- ①好きな音楽を聴く
- ②温かいお茶をゆっくり飲む
- ③ウォーキングする
- ④SNSを制限する
- ⑤ペットを可愛がる
- ⑥簡単な掃除をする
- ⑦ストレッチをする など



3学期のスクールカウンセラー来校日

2/5 、 3/5

*月に一回の来校になります。悩み事は一人で抱えず、早めに相談してください。