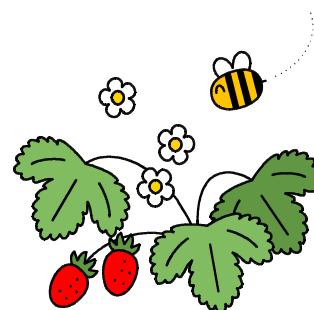


連休が終わりました









連休が終わり、本格的な学習が始まりました。心も体も元気ですか？

昨年度、夏休み明けに配布しましたが、「心のスケール」をやってみましょう。何かありましたらスクールカウンセラーに相談してください。



「心のスケール」、やってみましょう

ここ1週間をふり返り、自分の「体調」「頭」「心」「やる気」について確認してみましょう。「どんな調子かな」と自分に聞いてみて、スケールに書き込んでみましょう。

体調		よい	まあまあ	ふつう	いまいち	悪い	
頭		スッキリ	まあまあ	ふつう	いまいち	重い	
心		ニコニコ	まあまあ	ふつう	いまいち	イライラ 不安	
やる気		いっぱい	まあまあ	ふつう	いまいち	無気力	

早く学校生活に戻れるよう、スケールが向かって右よりの人は気軽に相談してください。金曜日には、来校していますので、希望の場合は担任の先生に伝えてください。