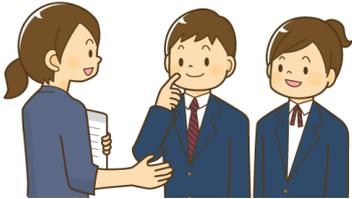


心の健康について考えてみよう

相談できる人はいますか？



「相談する力」は、思春期の時期はもちろん、大人になってからも大切な力です。誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になったり、落ち着いて自分の考えが整理できたりします。

特に、困っている事や悩んでいる事がある人は、解決する方法を一緒に考えてくれる大人に相談することも大切です。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。



体調管理は できていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかりと整えましょう。



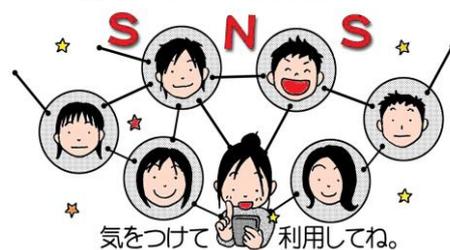
睡眠や食事をしっかりとって免疫力を上げておくことが大切です(^v^)

SNS利用について

石田中の生徒の中にも、SNSに悪口を書かれて悩んだり、勝手に写真をアップされて嫌な思いをした人がいます。

お互いにマナーを守って、楽しくSNSを利用したいですね。

知らない人ともつながってるよ。



気をつけて利用してね。