

# こころの風 3月号

令和3年3月24日

## ❀終業式を迎えました

令和二年度はコロナ禍で新しい生活様式が求められてきましたが、日常はマスクの下に隠れていた素顔のみなさんの校内大会での笑顔あふれるプレイは活気にあふれていました。当たり前におこなわれてきた様々なことが削減や簡素化される中、創意工夫をしながら学校生活を送ってきた一年でした。

春の訪れを感じるようになり、例年より早く桜の開花宣言もありました。春は出会いと別れの季節ですが、気分を一新させるよい機会です。この一年を振り返り新学期に備えて心身の健康を整えていきましょう。

手軽にできる気分転換を紹介します。

- ① 部屋や机の身の回りのものを整理・整頓しよう。
- ② 好きなことをしたり、休んだりして心に栄養を補給しよう。

今年度も「悩み調査」を年三回（三年生は二回）実施しました。あなたの思いを書くことができましたか。もし、少しでも書き足りないことや気になることがあったら、「心のポスト」（保健室横）やスクールカウンセラーを思い出してください。

### スクールカウンセラー(SC)

毎月一回、SCの先生が来校してくださり、今年度もたくさんの生徒や保護者のみなさんに活用していただきました。相談ご希望の方は、保健・相談部の先生に声を掛けてください。

## ❀「第三回悩み調査」より

「あなたは毎日学校に行くのが楽しいですか？」の質問に対して「楽しい・普通」と答えた生徒は「96.0%」でした。北高の高い出席率がよく表しています。一方で、「今、相談したい悩みがありますか。」の質問に対して、「5.7%」の生徒が「ある」と答えていました。家族・友人・先生など誰かに話すことで気持ちの整理がつき解決策を見いだせるかもしれません。誰かに話すことを考えてみてください。気持ちよく新学期を迎えることを願っています。



### 学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310 なやみいおう（固定電話・携帯電話通話無料）

メール相談 [soudan@news.ne.jp](mailto:soudan@news.ne.jp)（受付随時 返信時間平日 9:00~17:30）

スクールネット@伝えんば長崎（LINE や Web）

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間