

ほけんしつだより

🌱 かしこいからだ と タフな心を 🌱

大阪府立大手前高等学校

No. 3

2020年4月28日

Google フォームにみなさんから質問やメッセージが届いています。勉強法や各教科への質問はそれぞれ担当の先生から回答がありますから安心してください。それでもまだわからないところは、また質問しましょう。先生たちは反応があるほうが嬉しいですよ。不安は確実に解消していきましょうね。

メッセージの中には「つい朝寝坊してしまう」「たくさん寝てしまいます」という内容もありました。「学校が始まったら起きれるか不安です」の声も。うん、うん、わかります…不安な気持ち。あまりに長い自粛生活ですものね。でもあなた次第で生活のペースはきっと取り戻せます。リズムが乱れがちな人、さっそく今日から整えていきましょう。



1日を気分よく過ごすためには。。。朝が決め手！

自分が起きようと思った時間に起きることができて1日がスタートすると気分がいいものです。逆に「あ～あ、今日も寝過ぎた」と思いながら1日が始まると、その日はやる気をそがれたような気持ちを引きずるかもしれません。朝、決めた時間に起きる習慣をあなたの手に取り戻しましょう。

何か、起きて良いことがあるといいですね。

- ◇朝ご飯を楽しみにする
- ◇人の少ない朝の時間に散歩やジョギングをする
- ◇決まった時間に友達とモーニングLINEする
- ◇朝の決まった時間に好きな番組を観たりラジオを聴く



二度寝の誘惑に負けないで。
二度寝の代わりに昼食後に15
～20分程のお昼寝がお勧め。

(ちなみに教頭先生はEテレ:シャキーン(7:00～7:15)が好きだそうです。私(元木)は紙兎ロペが好きで、AM6:52には必ずチャンネルをめぐりテレビに合わせます。)

時間に振り回されるのではなく、自分が時間の主導権を持つと自信がもてるようになりますよ。



スクールカウンセラーの花井洋子先生からメッセージが届きました

大手前高校のみなさまへ

今、生徒の皆さんは、勉強がどうなるのかと考えると、とても不安だと思います。でも、不安とはよくないことが起こるのではないかという漠然とした感覚なので、なるべくとらわれないで欲しいのです。それよりも、今は、与えられた環境をできるだけポジティブにとらえ、今できることをしてみてください。

一日の時間を自分でコントロールする経験は初めてだと思いますが、この期間に自立の練習をしてみませんか。例えば、自学自習で好きなことに取り組む、苦手な克服、新しい趣味を見つける、料理・洗濯等をやって自立の準備をするなどです。

不安な気持ちが高まったときは、家族や友人に話して共有してください。みんなで、乗り切りましょう。



スクールカウンセラーの先生は毎月来られます。学校が再開したら来校日をお知らせします。