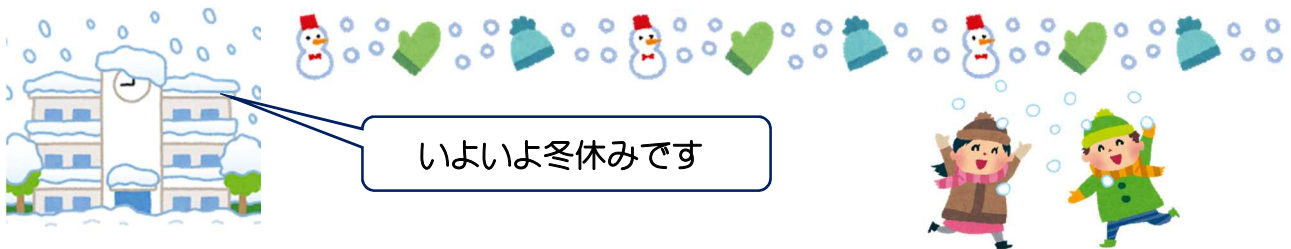


教育相談だより

第3号
30.12.21
盛岡南高校
保健厚生課

本格的な積雪のシーズンになりました。寒い日々が続いていますが、みなさん、元気に過ごしていますか？早いもので、今年もあと少しで終わります。4月に入学した1年生の皆さんは、盛南生として日々の学校生活にすっかり慣れたことでしょう。2年生の皆さんは、高校生活で最も大きなイベント、修学旅行で見聞を広め、元気で無事に帰ってきてくれました。3年生の皆さんは、進路実現に向けてのラストスパートに余念がない頃ではないでしょうか。受験を控え、焦りや不安などを抱えている人、進路が内定し、4月からの新生活に早くも心躍らせている人、どちらの人も、まずはリラックスして落ち着き、今できることに精一杯取り組んでください。残りわずかの高校生活が実り多いものとなりますように。応援しています。

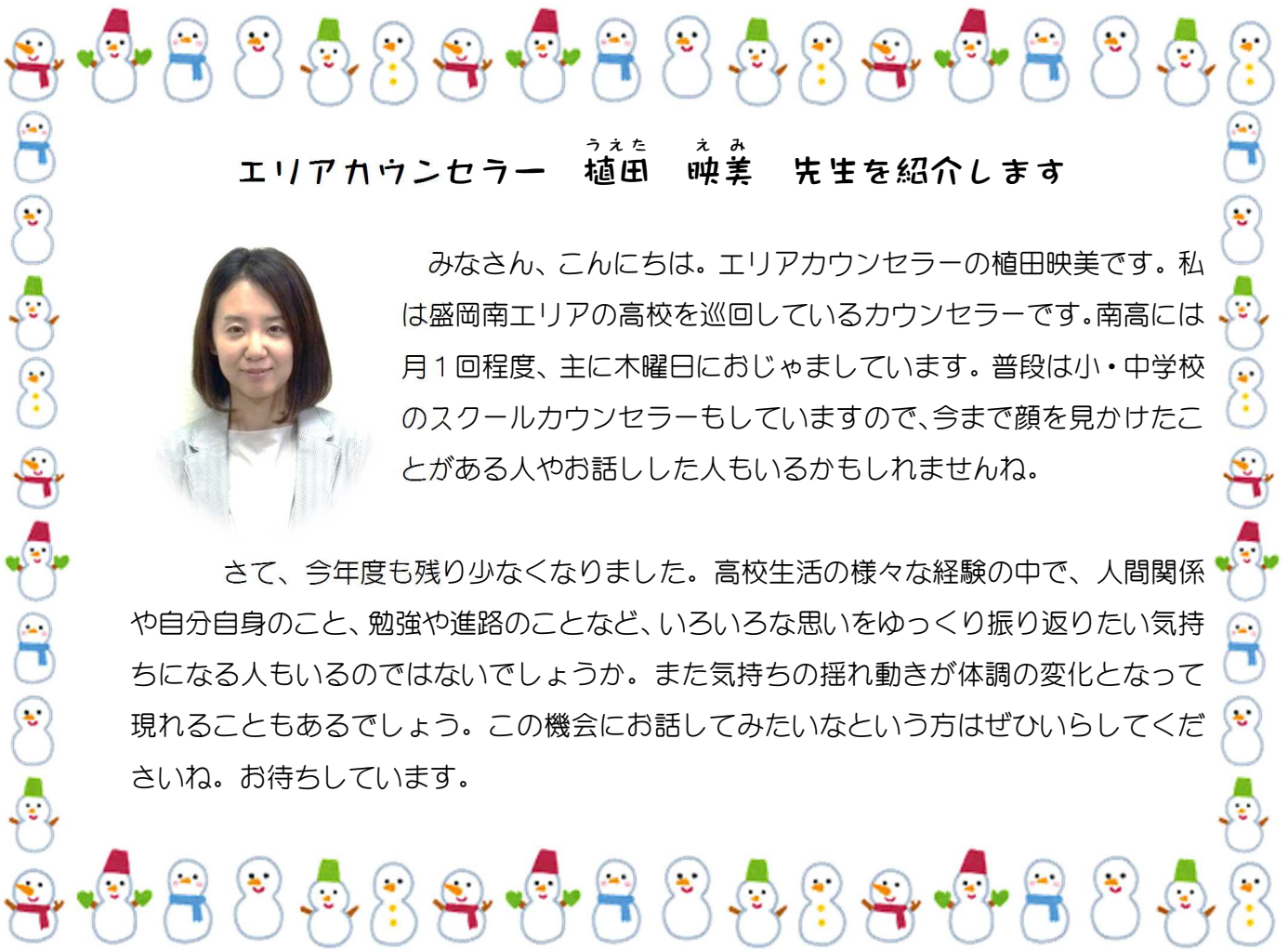


この冬休みは1年間を振り返り、次の一步を踏み出すために何が必要かを考えみるとよいですね。そして、寒い冬は心も体もこわばりがちです。簡単にできるストレッチとマッサージを紹介しますので、「毎日難しい！」という人も、「疲れているなあ」と感じたときに少しだけ体を伸ばしてみてくださいね。



厚生労働省ホームページより引用

冬休み明け、たくさんの笑顔と再会できることを楽しみにしています。



エリアカウンセラー ^{うえた} 植田 ^{えみ} 映美 先生を紹介します



みなさん、こんにちは。エリアカウンセラーの植田映美です。私は盛岡南エリアの高校を巡回しているカウンセラーです。南高には月1回程度、主に木曜日におじゃましています。普段は小・中学校のスクールカウンセラーもしていますので、今まで顔を見かけたことがある人や話した人もいるかもしれませんね。

さて、今年度も残り少なくなりました。高校生活の様々な経験の中で、人間関係や自分自身のこと、勉強や進路のことなど、いろいろな思いをゆっくり振り返りたい気持ちになる人もいないでしょうか。また気持ちの揺れ動きが体調の変化となって現れることもあるでしょう。この機会にお話してみたいなという方はぜひいらしてくださいね。お待ちしております。


保護者の皆様、地域の皆様には、日頃から本校の教育相談室の運営にあたり、ご理解・ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。来年もよろしくお願い申し上げます。

教育相談室では生徒からの相談だけでなく、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お気軽にご利用下さい。ご利用される場合は予約をお取りしますので、教育相談担当までご連絡ください。

 後藤先生の来校日(1月～2月)


1月 16日(水)、23日(水)、30日(水)

2月 6日(水)、20日(水)、27日(水)

✿ 時間 ✿ 14:30～17:30 



後藤先生、植田先生は教育相談室(校長室の向かい)にいらつしゃいます。

 植田先生の来校日(1月)

1月31日(木) 13:30～16:30

次号では植田映美先生より「ヤマアラシ」の寓話^{くわ}について紹介していただきます。お楽しみに✿