



ほほえみ

NO. 5



「学び 磨き 鍛える」

令和7年11月29日

秩父第一中学校さわやか相談室

皆さんこんにちは、さわやか相談室の富田です。

二学期は行事が目白押しの中、先日体育祭が盛大に行われました。短い練習期間にもかかわらず立派な整列に始まり、各種目は見応えがありました。大規模校ならではの迫力ですね。長縄跳びの練習を見学した時、こんなに大勢で複数回跳べるのだろうか？と心配でしたが、皆さんの本番の強さに驚きました。回数を重ねる度に感激しました。全員参加での競技の成功は、ひととき大きな喜びにつながりますね。昼食を挟み午後も競技を行いました。集中を切らさず最後まで頑張りました。各クラスともにチームワークを発揮して素晴らしい体育祭になりました。お疲れさまでした。

期末テスト終了後は日本三大夜祭りに数えられる秩父夜祭りがあります。このところ、インフルエンザが流行しています。本校のみならず日本全国で罹患者数増加のニュースを耳にします。大勢の人が集まると感染する人が増えるのが実情です。リスクを避けるためにマスクの着用やこまめな手洗い、うがいの励行が大切です。特に三年生はそれぞれの進路を決定する大切な時期です。ですので体調管理に努めましょう。

さて、学期の始まりには対応できることでも、知らず知らずに疲れが溜まり大きな行事が終わる頃には身体の不調となって表れることがあります。頑張った後は、その都度疲れを取るよう心掛けてください。次の行事にしっかり取り組むためにも休息の時間をつくることも大切です。頑張る気持ちに身体が付いていけないことがストレスの原因にもなります。身体の不調の原因は心からくることもあります。少しでも体調の変化を感じたら、早めに相談室を利用してください。

相談員は年間を通じて本校で活動しています。経験豊富なスクールカウンセラー(S C)は毎週木曜日に来校して様々な相談に応じています。保護者の皆さまもお子さまのことで心配ごとはありませんか？面談の日時は可能な限りご希望に添うようにいたしますのでご連絡ください。

さわやか相談室よりお知らせ

* S C 来校日… 12月11日・18日

1月15日・22日・29日

出張や行事により変更する場合がありますので
面談ご希望の方は電話で予約をお願いします

* 秩父第一中学校代表番号 22-1142
(さわやか相談員につなぐようお伝えください)

