



「学び 磨き 鍛える」
「人間として優れ 学力体力に勝る」



令和8年2月20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。

まだまだ寒い日が続いています。この冬は降雨、降雪が少なく空気が乾燥しています。手洗いうがい等基礎的な生活習慣を守り、感染症予防に努めましょう。天気予報では来週  マークが見られます。特に自転車通学の皆さんは道路凍結等で危険が増すことも予想されますので、いつも以上に気をつけてください。また、朝はギリギリまで布団に潜っていられますが、急ぐことで注意力が散漫になり思わぬ事故にも繋がりがねません。寒くても生活のリズムを崩すことなく過ごしましょう。同じリズムで過ごすことで体調を整えることにもなります。

さて、埼玉県公立高校学力検査が来週に迫りました。「不安で気持ちが落ち着かない」「心配で勉強が手に付かない」こんな声を毎年耳にします。心配から実力が発揮できないのは勿体ない。今までの自分を信じて当日に臨んでください。応援しています！

1, 2年生の皆さんは定期テストが終わると進級までのカウントダウンが始まります。皆さんは今までの中学校生活をどのように感じていますか？入学前は期待と不安を抱いたことと思います。実際に過ごしてみて中学校生活は楽しい！と感じていれば嬉しいです。

同じ地区に住む同世代との密な関わりは中学校までが中心です。考え方が違ったり気が合わないと感じることもあるかもしれません。しかしそのような中で生活するからこそ社会性やコミュニケーション能力が育まれます。価値観や考え方の異なる人と折り合いをつけて関わることは簡単ではありませんがとても大切な経験です。とは言え大なり小なりストレスは感じるでしょう。自分で乗り越えることも必要ですが、辛い時には周りに助けを求めてもいいのです。縁あって秩父第一中学校で出会えた皆さんに中学校生活の中で一度はさわやか相談室を利用して欲しいと思っています。一人で悩まず話しに来てください。

生徒の皆さんだけでなく保護者の皆さまのご相談も受け付けています。気になることがありましたら、年度が替わる前にお話を聞かせてください。ご連絡お待ちしております。

さわやか相談室よりお知らせ



勝沼SC来校日…2月26日 3月5日・12日・19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)

