ほほえみ

ＮＯ．５

「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１０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、さわやか相談員の富田です。

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。一中ならではの迫力ですね。９月は長雨の影響で校庭での練習が思うように進まず、長縄など練習が必要な競技ができないことが心配でした。天候が回復して校庭での練習が可能になってからは懸命に取り組んでいる姿を見て充実した練習ができていると感じました。当日は半日のスケジュールの中、どのクラスも心を一つにして競技に取り組み、中身の濃い素晴らしい体育祭だったと思います。皆さんお疲れ様でした。

月が変わるとすぐに文化合唱祭ですね。先週から練習が始まり、校舎が歌声に包まれて日に日に上達する様子が感じられます。この歌がどこまで作り上げていけるのだろうと日々の成長にわくわくしています。体育祭同様に良い合唱祭になるか否かはクラスの団結にかかっています。心を一つにすることが歌唱の出来映えに繋がります。皆さんが作り上げた発表を楽しみにしています。

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に心掛けてください。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か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（ＳＣ）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

＊ＳＣ来校日…１１月５日・１２日・１９日

１２月１０日・１７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）

