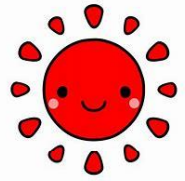


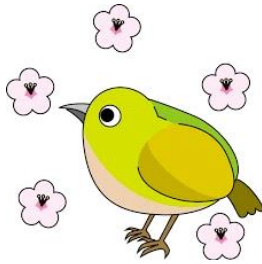
# スマイル



吉田中学校  
さわやか相談室

令和7年2月14日  
NO.10

こんにちは さわやか相談室です。



3年生は、今月高校受験があります。不安や心配を抱えている人、今さらあせっても…と開き直っている人、自分なら受かると暗示をかけている人…さまざまなお気持ちがあると思います。どの気持ちも理解できます。受験する人なら、何かしら抱えている気持ちです。でも、今は自分を信じ、落ち着いて受験に臨むしかありません。くれぐれも風邪などひかないように、体調には気をつけてくださいね。嬉しい結果が聞けることを祈っています。



受験は、1・2年生のみなさんにもいずれは訪れる日です。まだ、志望校が決まっていなかった人もいるかもしれませんが、勉強はしておいてくださいね。将来の夢が実現できそうな高校を選ぶように…大事に中学校生活を送ってくださいね。



## もうすぐ高校受験ですね

○受験前のお勧めを紹介します。気に入ったらやってみてね。

- ・日々のルーティンを『癒やしの習慣』にする。  
例えば、お風呂の時間とか…リラックスする時間にして。
- ・毎日のコーヒーやお茶を温かいはちみつレモンにする。  
よりリラックスでき、健康に良いです。
- ・無意識に消費しているものに注意深くなる。  
食べ物、テレビ、携帯電話…これらのものにはあなたは何かを感じていますか？
- ・どんな人生を歩みたいかを自問し、その考えに基づいてゴール設定をする。  
将来の夢を持つことは、あなたらしい人生の道を歩む一番の方法です。

