



そろそろひとやすみしませんか？

～新年度が始まって、1ヶ月が経ちました～



新しい学年になり、1ヶ月が経ちますが、新しい教室・先生・環境には慣れましたか？「新しい」ことへのストレスは少なからず誰しもの感じるものです。

4月は慣れない環境に気が張っているため、ストレスに気づきにくいですが、「5月病」という言葉もあるように、5月になると疲労やストレスがたまり、身体症状に現れることもあります。明後日からゴールデンウィークです。部活動はありますが、少しゆっくり過ごして自分の疲労やストレスと向き合う時間を作ってみてくださいね。

❀たくさんの人と話をしよう❀

明日、今年度お世話になるスクールカウンセラーの中井裕子さんが来てくださいます。

蒲刈小学校・中学校に年間30回来てくれます。相談してみたい、ただ雑談がしたい、など、何でも構いません。カウンセラーさんと話してみたい人は、担任の先生・養護教諭に伝えてください。

学期に1回は、みなさんとの個別面談の時間を予定しています。

(※1学期は6月に実施予定)



～新型コロナウイルス感染症対策継続中～

新型コロナウイルスによる感染者数は、広島県では約600人程度、呉市では50人程度(※先週の数)であり、なかなか下がらない現状があります。基本的な対策の継続をお願いします。

新型コロナウイルスによる出席停止についての変更 ～現在感染レベル2～

同居の家族・本人に未診断の発熱等の風邪症状がある場合は出席停止です。病院での診断を受けており、コロナウイルス感染症でないことが明確な場合(例：ぜんそく・アレルギー性鼻炎・気管支炎など)は登校可能です。変更点について確認をお願いします。不明な点は先生まで。

ゴールデンウィークが終わったら…健康相談を行います！！

学期に1回、みなさんと「心と身体の健康」について向き合うための健康相談を行います。

予告！！

ゴールデンウィークの宿題(締切5/5)

各クラスのClassroomに「心と身体のアナケート」「ストレスチェック」を送ります。忘れずに入力・送信してください。