

もうすぐ夏休みが終わりますね。今みんなはどんな気分ですか？

保土ヶ谷高校のみなさん、元気に過ごしてますか？長かった夏休みがもうすぐ終わりになりますね。もうすぐ学校が始まるって考えると…

●「みんなに会えるのが楽しみ！！」●「家にも退屈だから学校がある方がいい！！」

と考える人もいると思いますが、

●「学校が始まるのか…不安だな…」●「コロナもすごく増えているから、学校に行くのちょっと怖い」と学校が始まることで不安やストレスを感じてしまう人もいます。

学校が始まることに不安感じるのは、ふつうの反応だと先生は思っています。不安に感じたときは、誰かに話してみてくださいね。少しでも気が楽になると思います。

夏休み中に自分や自分のまわりでなにか大きな変化がありませんでしたか？

今年の夏休みの間、みんなの中でいろんな経験をしてきたと思います。楽しい経験やうれしい経験もたくさんあったと思いますが、つらい経験や悲しい経験、怒った経験もあったと思います。1学期の時と比べて何か大きな変化があった場合、そのことを誰かに相談したり話したりできましたか？「別に自分のことだから、人に話す必要なんてない！」と思う人もいると思いますが、心に受けたダメージは少しずつ少しずつ大きくなっていくものです。先生たちでよければ話を聞きますので、話すのに勇気が必要かもしれないですが、お話してみてください。

悩み事や相談事をしたいときは「ほどがや☆はーと」を活用してみてください。

保土ヶ谷高校の中で、相談をしたいなというときは、担任の先生・副担任の先生や学年の先生、保健室の先生に気軽にお話するような感じで相談してみてください。また、本校には各学年に教育相談担当&「ほどがや☆はーと」の先生もいるので、その先生にお話ししてみるのもいいと思います。

★どの先生に相談したいか決まっている人は、その先生の名前も入れてください

保土ヶ谷高校の教育相談担当&「ほどがや☆はーと」の先生は

1年生(43期) ☎ 045-371-9083 Co…教育相談コーディネーター(ほどがや☆はーと)、 ★…学年の教育相談のリーダー		
伊藤(佐)先生(1-1担任、Co)	★間宮先生(1-5担任、Co)	小宮山先生(1-7担任)
トルオン先生(1-8副担)	田辺先生(学年付、Co)	
2年生(42期) ☎ 045-371-9084 Co…教育相談コーディネーター(ほどがや☆はーと)、 ★…学年の教育相談のリーダー		
★内野先生(2-8担任、Co)	幸先生(2-2副担)	藤澤先生(養護教諭)
3年生(41期) ☎ 045-371-9085 Co…教育相談コーディネーター(ほどがや☆はーと)、 ★…学年の教育相談のリーダー		
★小松先生(3-1担任、Co)	仁科先生(3-3担任)	山田(知)先生(養護教諭)

スクールカウンセリングについて

今回は8月27日。

予約は、045-371-9083(1学年)の電話におかけください。

予約については、担任の先生や保健室の先生、学年の教育相談担当の先生に聞いてみてください。保護者の方の予約も受け付けていますので、電話でも受け付けています。

コロナウイルス感染拡大の不安も一人で抱えないで！！

緊急事態宣言が9月12日まで延長されました。そして、神奈川県内の感染者数も毎日とても多い数字が報道されています。私たちは三密を避けながら自分たちができる感染予防をしながら生活をしていかなければなりません。しかし、今は**私たち一人ひとりがグッとこらえることがとても大切なこと**だと思います。そのような我慢をする生活の中での**イライラやモヤモヤは自分だけでない**と考えるいたり、**友人や学校の先生に電話で話をして**みたりするなど、**心の中に溜め込まず**に話をしてみましょう。**学校に電話をしたいときは、表の自分の学年の番号にかけて**ください。