

生徒指導だより

佐渡市立相川中学校
生徒指導部

○明けましておめでとうございます。新年の目標はたてましたか？

今年度の冬休みの期間は13日でした。心も体もリフレッシュできたでしょうか？

冬休みが明けて1週間が経ちます。学校に登校する習慣に心も体も戻すことができているでしょうか？長期休業明けは、生活リズムの変化で体調を崩す生徒が多く見られる傾向にあります。また、3年生は高校入試、1・2年生は学期のまとめ、来年度の準備期間として、様々な不安や緊張を抱え、心の病にかかる生徒もいます。今一度、下記のチェックポイントで自分の状態を確認してみてください。また、保護者の皆様もお子様の様子をよく観察していただきたいと思います。いつも見せない表情や姿などありましたら、声をかけていただきたいと思います。下記のチェックポイントを参考に、冬休み明けのお子様の様子をご確認ください。

<冬休み前後で、こんな変化はありませんか？>

～ 家庭での20のチェックポイント ～

- これまで関心のあったことに対する興味がなくなった。
- 物事に集中できなくなった。
- 成績が急に落ちた。
- 簡単にできていたことができなくなった。
- 不安やイライラが増えて落ち着きがなくなった。
- やる気がなくなったり、投げやりな態度が目立つようになったりした。
- 元気がなく、ぼんやりしていることが多くなった。
- 不自然なほど明るく振る舞ったり、気をつかったりするようになった。
- 自分を傷つける行為を行うようになった。
- 不眠、食欲不振、過食、体重減少、だるさなどの体の不調が続いている。
- 朝、起きられなくなったり、学校に行きたくなくなったりした。
- 友達との付き合いを避けたり、一人でいたりすることが多くなった。
- 外出をしなくなったり、引きこもりがちになったりした。
- 無断外出したり、帰宅が遅くなったりするようになった。
- 他人や動物をいじめるようになった。
- 事故につながる行動をたびたび起こすようになった。
- 突然悲しくなって涙が出たり、声に出したりすることが多くなった。
- 長い間会っていなかった人に、突然会いに行ったり、電話をかけたりした。
- 大切にしていたものを、人にあげたり処分したりした。
- 「死にたい」などの言葉を、書いたり口に出したりすることが多くなった。



新潟県教育委員会「相談窓口の紹介」パンフレットより

お子様のことで悩み事があれば中学校までご相談ください。また、学校外での相談機関のパンフレットも冬休みに入る前に配付しました。「こんなことぐらいで」と思われずに、気がかりなことがありましたらご相談ください。