居的人意识

津田学園中学校·高等学校(六年制) 津田学園高等学校(三年制) R3.3.1

新しい道へ ~ 「これから」のために~



中6・高3のみなさん、ご卒業おめでとうございます!

みなさんは、これからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいます。 そこで、「これから」のために大切なことを、保健室からのエールに代えて、あらためてお伝え したいと思います。

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、 毎日の運動、規則的な排便… 基本ですね!





気合を入れすぎず、リラックス

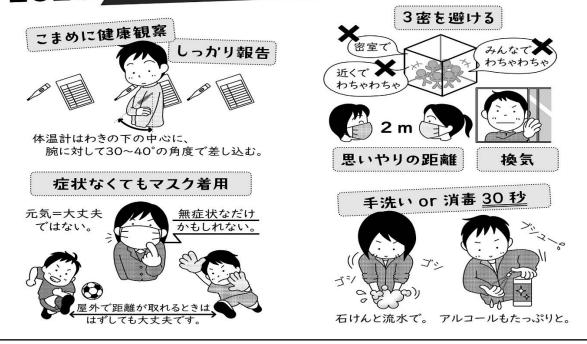
充実していても疲れはたまる もの。肩の力を適度に抜いて 備えましょう。



けが・病気の治療は早めの受診を

春休みは時間がとりやすい時期。 新生活が始まる前に受診を。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021





⑩見方を変えて**⑩ いいスタート**につなげよう!

新年度を間近に控えたいま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み (フレーム) でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。 例えば・・・

「うるさい」⇒『元気がいい』 「あきっぽい」⇒『好奇心旺盛』 「わがまま」⇒『自分の意見が言える』

と、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえる こともできるのです。自分の短所も、他の人からはそう見えていない かもしれません。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

★ケガの申請はお済みですか?

学校管理下(授業・休み時間・部活動・登下校など)でのケガで病院を受診した生徒で、まだ、 手続きをしていない場合は、早めに連絡してください。