

さわやか相談室だより

平成30年 2月1日発行 第10号 行田南河原中学校
さわやか相談室048-557-0302



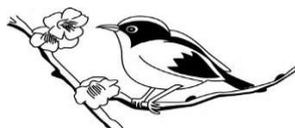
もうすぐ節分ですね。節分を過ぎると「立春」。春はそこまで来ています。この冬は、いつも以上に寒さが厳しいと感じますね。この時期、何よりも、体調管理が一番大事です。睡眠、栄養を十分に取り、寒さに打ち勝ちましょう。次第に、寒さの中にも、春らしい日差しやおおいが感じられるようになってきます。この少しの変化を見つけるのが、とても楽しみです。みなさんも「春」に気づいたら、家族や友達に話してみてもいいですか？

スクールカウンセラー来校日

- 2月14日（水）
- 2月26日（月）

長柄先生にお話を聴いて
もらいませんか？

さわやか相談室は、1階
会議室となります。



スクールカウンセラーの窓

今年も雪が降りましたね。私は雪を見るとすごくテンションが上がります。皆さんは、どんな時にテンションが上がりますか？例えば、悲しい時や不安な時、緊張している時、自分をリラックスさせる方法やテンションを上げる方法を知っていると乗り越えられる事も多いかも(^^)マイナス状態に勝つためにも、自分をコントロールする方法を考えてみて下さいね♪



「自分で決めたのだから」
「自分で選び、精一杯やったのだから」
その気持ちはさわやかに残る。
「そんな時の決め手は、
「自分はどれにしたいか」だ。
長い人生に
どちらを選ぶべきか
迷うことがたびたびある。
「どうしようかな」



いよいよ平昌冬季オリンピック！

2月9日から平昌で冬季オリンピックが始まります。日本選手団の旗手を務めるのが、スキージャンプ男子の葛西紀明選手(45歳)です。1992年のアルベールビルオリンピックに19歳で初出場。リレハンメル、長野、ソルトレイク、トリノ、バンクーバー、ソチと史上最多計7回の冬季オリンピックに出場しています。「ジャンプ人生95%は負けている。レジェンドと言っても、オリンピックの金メダルがない。それを取ってから、僕のほうから“レジェンド葛西”だと言いたい。金メダルという目標をあきらめずに頑張りたい。」高みを目指し、地道に努力し続けることの大切さを教えてください。

