



さわやか相談室だより

令和4年2月3日発行 第10号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302



暦の上では春となりますが、実際にはまだ寒さが続きそうです。

習慣となった手洗いやマスク着用などを続け、睡眠・食事をしっかりと、適度に身体を動かし、体調管理を行いながら生活していきましょう。



集中力の使い方



今月は期末テストや実力テスト、そして3年生は高校入試が控えているため、特に学習に励んでいくことでしょ。

学習をはじめ、何かを行う時には集中力が必要となりますが、なかなか続かない時もありますよね。そもそも人間の集中力の限界は90分、高い集中力の持続は15分といわれています。

では、集中力を保つにはどうしたらよいか？それには、5～10分の休憩を定期的にとることが効率的なのです。休憩中に目を休ませることも◎。また、軽く身体を動かすと脳が活性化されるので、さらに集中力が期待できますね。

そして、集中力をより高めるために、「このページは15分で終わらせる」など制限時間を決めて行う学習法はおすすめです。

集中時間は個人差があるので、自分なりの時間割を見出し、効率よく学習を行っていきましょう。



3年生のみなさんへ



今、自分で決めた進路に向けて全力で頑張っていることと思います。

しかしその中で、学習に疲れたり投げ出したいと思った時、その手を止めて、これまでの道のりを振り返ってみましょう。家族、友だち、先生など多くの人があなたと関わり、あなたの悩みを聞き、あなたを支えてくれたはずですよ。

そのことを力に、あきらめず、自分の未来の姿を想像し、前へと進んでいってください。

スクールカウンセラー来校日

【2・3月の予定】

2月 1日(火) 15日(火)

3月 1日(火) 22日(火)



三村先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に相談室へ来てください。

認めれば苦しみは小さくなる



今起きていることを認めてみる。
ただ素直に受け入れてみる。
そうすれば、少しラクになる。

「柴犬まるのワン若心経」より