

凡事徹底中

第8号



2022年1月27日 たつの市立揖保川中学校 生活指導通信

2022年良いスタートができましたか？

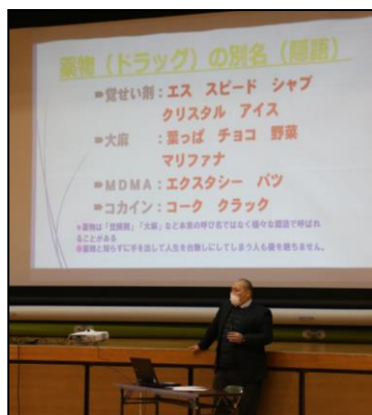
2022年が始まって、早いもので1ヶ月がたちました。新年が明け、それぞれ今年の目標を立てて、決意新たに頑張ろうとしたことでしょう。この1ヶ月の勉強、学校生活、部活動などそれぞれの分野での自分自身の行動や結果を振り返って、改善できるところは改善していき、良かったところはさらに伸ばしていけるように努力しましょう。あまり良いスタートがきれなかった人も、まだまだ始まったばかりです。今後を見据えて、学年の締めくくりの3学期を過ごしていきましょう！

また、3年生はいよいよ受検本番！最後の力を振り絞ってラストパートです！悔いのない取り組みをしていきましょう。そして、残された中学校生活の1日1日を大切に過ごしてください。

薬物乱用防止教室が開催されました

1月19日（水）に姫路南少年サポートセンターの田中所長さんをお招きして、3年生対象に「薬物乱用防止教室」が開かれました。たばこやアルコールの摂取が、覚せい剤や大麻など危険薬物の入り口につながる恐れがあることや、薬物使用によって起こりうる症状や健康被害についても詳しく話がありました。

また、最近ではインターネットを通じて簡単に薬物を購入することが可能で、隠語を用いた表記で誤って購入してしまう事例も多くあるようです。購入することはもちろんのこと、譲り受けることも犯罪となりますので、甘い誘惑に乗らない！興味を持たない！ことを大前提として、これからも過ごしていきましょう。



ストレス溜まっていますか？

ここ2年間は、コロナの影響もあって様々なことが制限された生活が続いています。そんな状況もあり、ストレスを解消する方法もなかなか難しくなっています。特に、中学生はいろいろな悩みを抱えやすい時期です。皆さんは、自分の悩みやストレスを身近な大人など他者に伝えることができていますか？できていない人もいるのではないのでしょうか。そこで、ストレスに対処できるよう、学校や家庭でいつでも、どこでも気軽に実施できるストレス対処法動画を紹介します。是非、実践してみましょう。

いつでも、どこでも
気持ちよくするためのリラックス法

これっ！やってみよう！
いつでも どこでも 手軽にできる
ストレス対処法動画



兵庫県教育委員会 義務教育課
YouTube チャンネル



泣いたり悩んだりするから人生は美しい

大みそかのNHK紅白歌合戦でケツメイシが「ライフイズビューティフル」という楽曲を披露しました。この曲には、日々暮らす中、辛くて挫折しそうになっても諦めずに頑張れ！というメッセージが込められています。悩んだりして辛いときに、是非聴いて欲しい一曲です。

ライフイズビューティフル

君が流した涙がいつか花を咲かせて
君の目の前に広がるはずだから
君が乗り越えた壁はいつか君を守る盾となって
君をそばでいつまでも支えるだろう

（中略）

苦労苦悩越えた自分に
おはようハローもう辛くないよ
泣いたり悩んだりするから人生は美しい
ボディーブロー耐えた自分に
おはようハローもう辛くないよ
泣いたり悩んだりする君だからこそ美しいから
（後略）

