



～充実した2学期を過ごそう～

3密を避けたり体調管理に気を付けたりするなど、これまでと違う新しい生活様式の中で頑張っていることと思います。2学期には、皆さんが楽しみにしている行事や勉強がたくさん待っています。お互いに助け合いながら、明るく前向きな気持ちで、充実した2学期を過ごしましょう。



学校での生活

○思いやりの気持ちをもって過ごそう

- ・相手の気持ちを考え、心温まる言葉をたくさん使おう。
- ・友達や仲間を大切に、仲よく過ごそう。



○めあてや目標をもとう

- ・力を入れて取り組みたいことや楽しみなことを考えよう。
- ・目標の達成に向け仲間と協力し、心に残る行事をつくろう。



家庭での生活

○生活リズムを整えよう

- ・規則正しい生活を心掛け、1日を元気に過ごそう。
- ・家庭学習の時間を決めて、毎日の習慣にしよう。



○リラックスタイムをつくろう

- ・1日の中でホッとできる時間を見付けよう。
- ・夜のゲームやスマホなどの使用を控えて目や脳を休めよう。



<困ったことや気になることは相談しよう>

◇何か困っていることがある時は、一人で悩まずに、お家の人や相談できる友達、先生やスクールカウンセラーに話をしましょう。また、次の場所でも電話で相談できます。

旭川市子ども総合相談センター
0166-26-5500
0120-528506 (子ども専用)
<受付時間>
月・木 8:45~20:00
火・水・金 8:45~17:15

子ども相談支援センター
(北海道教育委員会)
0120-3882-56
<受付時間>
毎日24時間

子どもの人権110番
(旭川地方方法務局)
0120-007-110
<受付時間>
月~金 8:30~17:15

いつでも
相談してね

