

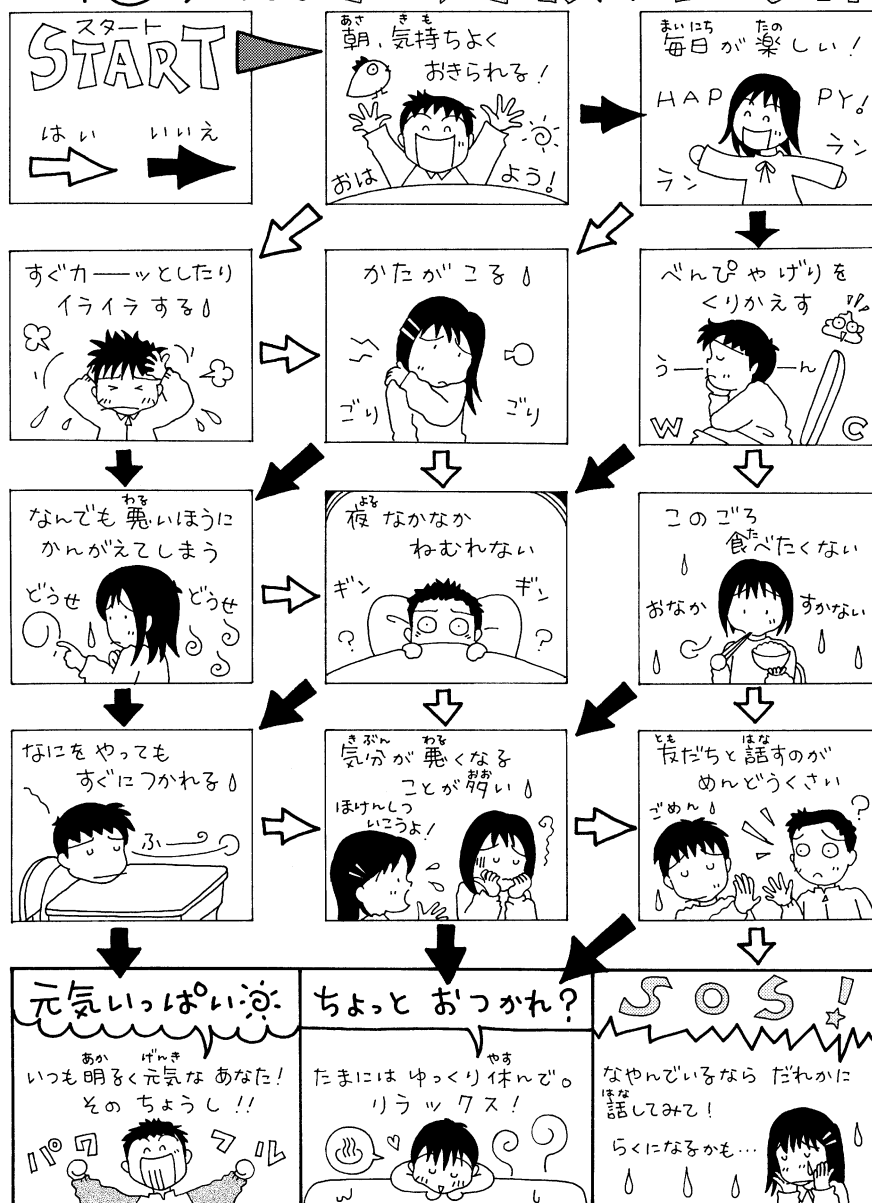
教育相談室だより

岡山県立笠岡工業高等学校
教育相談室発行 NO.7
令和4年11月16日(水)

11月半ばになり、朝晩冷え込むようになってきました。二週間もすれば期末考査、また、2年生は修学旅行がありますので、心や体に気を付けて授業や勉強。部活動に取り組みましょう。ちょっと疲れたなと思ったときには、自分なりのリラックス方法を見つけて乗り切ってみてください。入浴や睡眠、読書などの趣味や、友人と話しをする、身体を動かす、などの方法がお勧めです。



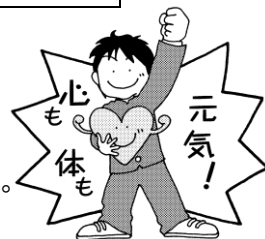
みなさんの10げんき!? ストレス度チェック!!



ストレス度チェックどうでしたか?

「元気いっぱい」だった人

その調子で元気に
過ごしましょう☆
テスト勉強も
頑張ってください。



「ちょっとおつかれ?」だった人

自分なりのリラックス方法を
みつけましょう♪



「SOS!」だった人

家族や友達に話しづらいときは、
相談室を思い出してくださいね。



次回、カウンセラーの 國友 晴代先生の来校日は11/18(金)の午後 です。

気になること、相談してみませんか?

希望者は、担任または山本浩章先生(理科)、
坂口先生(保健室)まで連絡をください。

予約を受け付け
ています!

