

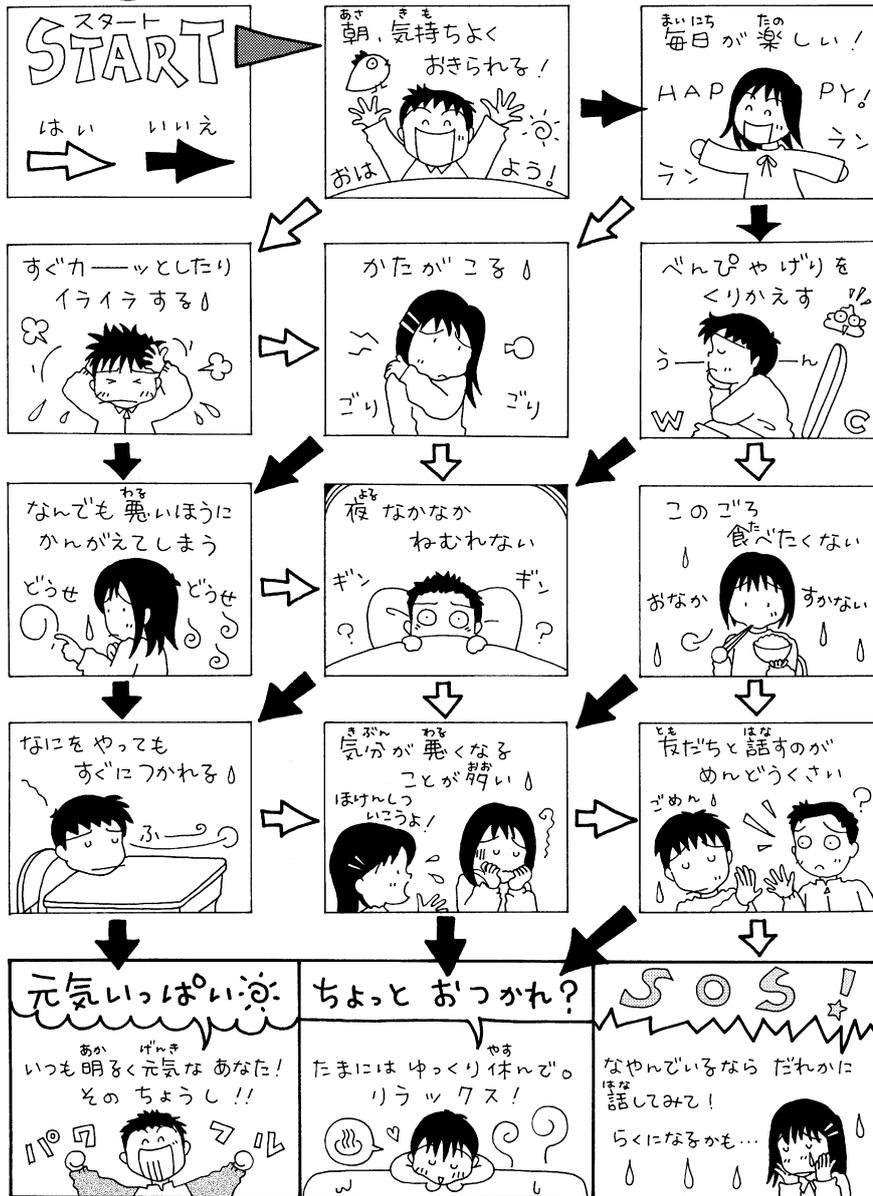
教育相談室だより

岡山県立笠岡工業高等学校
教育相談室発行 NO.7
令和5年12月11日(月)



12月になり、かなり寒くなってきました。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ましょう。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。カウンセラーによるカウンセリングもありますので、興味のある人はぜひ声をかけてください。

みなさんの12月げんき!? 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。



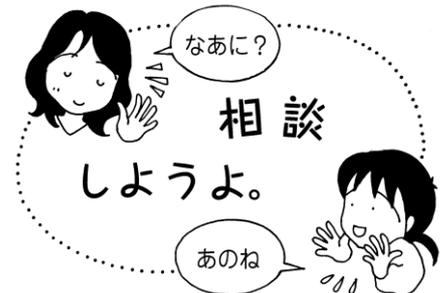
「ちょっとおつかれ?」だった人

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12/12(火)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。

予約受け付け中
です!

