



教育相談だより 9月号

平成26年9月2日

岩美高校教育相談係

2学期がはじまりました。夏休み明けの学校生活はスムーズにいらいますか？
夏休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、早めに元に戻すよう心がけましょう。

3年生は就職・進学試験とそれぞれの目指す進路に向けて一生懸命に取り組んでいるころでしょう。1・2年生も2学期は行事が目白押しです。研修旅行、ジオパーク学習、類型選択、虹嶺祭のほかに部活動の新人戦などがあり、普段の学習との両立に忙しくなりますね。こころとからだのリズムを崩さないよう気を付けたいものです。

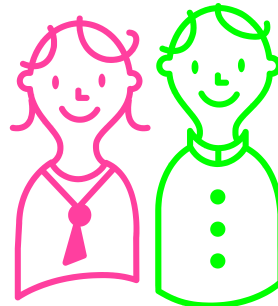
夏休み前に実施した **ライフスタイルアンケートの結果** を一部お知らせします。

アンケートの結果から割り出した標準的な岩美高生の姿（アンケートで回答の多かったもの）は、

朝は6~7時頃に起きる(72%)

睡眠時間は6~7時間くらい(61%)

朝ごはんを毎日食べる(75%)



携帯（スマホ）を持っている(96%)

自分は健康だと思う(72%)

携帯・スマホとのかかわりも気になります

- ・睡眠不足を感じている人は49%、その原因は、
何となく夜更かし 33%
電話・メールをしている 8%
- ・寝る前に携帯電話でメール・インターネットを使う 78%
- ・寝ている時に携帯が鳴って起きる 23%
- ・携帯電話を食事の時もそばに置いてメール等で使う 15%



少し目立つのは、

- ・ お茶や水以外の清涼飲料水を
毎日飲む 44% 週2～3日飲む 38%
- ・ 食事以外の間食を
学校でする 71% 夕食後にする 32%
- ・ 頭痛や腹痛の時、病院に行かないで我慢する・家にある薬を飲む 95%
- ・ 歯痛の時、病院に行かないで我慢する・家にある薬を飲む 51%

ただだと飲食する傾向にあると、虫歯にもなりやすくなります。また、我慢しないで適切な処置をしてもらえば、楽になることも多いのにと感じます。

さて、

- ・ 食事をのこすことがほとんどない 56%
- ・ 昼食は毎日作ってもらった弁当を食べる 81%



そして、頑張っていて自分で弁当をつくっている人が12%もいることも、お知らせしたいです。

「家庭の仕事をなにも手伝ってない」と答えた12%の人も、自分でいろんなことに取り組むことができる力を持っていることに気付いたら、少しだけ毎日を元気に過ごす力になるかもしれないと思います。できないことが気になりますが、自分の力でできることもあると思います。ゆっくり一歩ずつ、自分の力で歩んでみませんか。

取り組みやすいものから一つずつ取り組むと、心が軽くなって、体も軽くなりそうです。いかがですか？

秋は学校生活を充実させる時期！

2学期は1年で一番長い学期です。新しい環境であわただしく過ぎていった1学期と比べ、これからの自分の進み方についてじっくり考えながら進んでいく時期です。学習への取り組みもいっそう深まっていきます。

毎日を一生懸命に過ごす中で何か困ったことがあった時に、気軽に相談できる人はいますか。友達や家族、部活の先輩、担任や顧問の先生など話ができる人が周りにいるといいですね。相談室もみなさんのお役に立ちたいと考えています。スクールカウンセラーの先生も週1回来られています。心配事がある人は、気軽に立ち寄ってみてください。

9月のスクールカウンセラー来校日
4日(木)、11日(木)
18日(木)
25日(水)

