

相談室だより

令和6年1月 練馬区立旭丘中学校相談室

3学期が始まって2週間経ちます。本格的な冬の寒さがやってきます。2年生は来月スキー教室がありますね。初めての体験の人も多いでしょう。楽しんで帰ってきてほしいです。3年生は来週から都立高校の推薦入試が始まります。来月が本番という人も多いのではないか?インフルエンザ、コロナなどの感染症には十分注意して生活してくださいね。

さて、3年生の入試の前に学校を休むということについて、少しお伝えしたいと思います。今年度は初秋からインフルエンザが流行したり、散発的にコロナに罹患したりする生徒も見られました。大切な受験を万全な体制で臨みたいという気持ちは受験生の方たちは皆思っていることでしょう。そのために入試の前から数日、あるいはかなり前から感染防止と自宅学習に励む生徒がいると聞きます。以前勤務していた学校でも入試の前から欠席する生徒さんがいました。

結論から申し上げて、

- ・生活リズムが崩れない。
- ・オンとオフをうまくコントロールできる。
- ・計画した勉強量をコツコツできる。

というような生徒さんなら自宅学習も可能かと思われますが、

入試まで登校することのメリットは

- ・先生方や友達と一緒に受験に向かう気持ちになれる。
- ・友達との会話が緊張を和らげ、息抜きになる。
- ・体育、技術、音楽、美術など身体や手を動かすことで気分転換になる。
- ・家ではなかなか進まない入試対策も学校でみんなと一緒に取り組める。

また仮にもう進学先が決定している生徒の方はあと残りわずかな時間を仲間との大切な時間にするはどうでしょうか?進学先は皆バラバラになります。冗談を言い合ったり、進路先の話をお互いし合ったりするのもいいでしょう。

保護者の皆様へ

これから季節は、風邪や病気など、ご心配なことがありますね。受験生のお子さんのいるご家庭は、家族皆が感染症にかかるないように日々緊張しますね。十分な栄養と睡眠時間の確保、そして「大丈夫、大丈夫」というゆったりした気持ちでお過ごしください。保護者の方も不安な気持ちになります。そんな時は、散歩に行ったり、図書館で雑誌を読んだり、日常とちょっと違うことをしてみてください。

相談室のご案内

生徒の皆さんは、昼休み、放課後利用できます。(矢澤、伊藤担当)

パズルなども用意しています。

気分転換したいとき、静かな場所に居たいときなども利用してください。

保護者の皆さんへ、ご予約をお願いします。（伊藤担当）相談室直通 080-7797-1081

担任教諭からのご予約 または

相談室直通電話へおかけください。不在の場合は留守番電話にお名前、電話番号をお入れください。

相談室開室予定日

○ 伊藤相談員 △ 矢澤相談員 □ 両相談員対応可能

令和6年

1月(JANUARY)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和6年

2月(FEBRUARY)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

令和6年

3月(MARCH)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						