

# 充実した夏休みに向けて

川口市立領家中学校の生徒のみなさん

まもなく1学期が終了し、夏休みに入ります。夏休みは自由に使える時間が増え、やりたいことや目標に向かってその時間を費やし、自分自身を成長させる絶好の機会です。

しかし、自分を律することができなければ、生活リズムが乱れやすい時でもあります。正しい生活習慣を維持し、心と身体の健康を大切にしてください。

また、学校から離れ、個人で過ごす時間が増えることで、自分自身や身の回りについて深く見つめ直し、時には思い悩むこともあるかもしれません。掲げた目標と今現在の自分とのギャップに挫けそうになったり、家族のことや友達のことによって不安に思うことや傷つくことがあったりもするでしょう。

もし悩みや不安があったら、一人で抱え込まず、ぜひ、誰かに相談してください。そのような思いを打ち明けることは、弱いことでも恥ずかしいことでもありません。人に話すことで、気持ちがほんの少し楽になったり、思っていたよりも簡単に解決の糸口が見つかったりするものです。直接言葉にすることが難しければ、文字にしてみたり、表情や態度に表してみたりすることも一つの手段です。

先生たちは、みなさんが充実した日々を送り、2学期の始業式に元気な姿で再会できることを楽しみにしています。

令和3年7月

川口市立領家中学校 教員一同

