

## 川口市立中学校・高等学校の生徒のみなさんへ

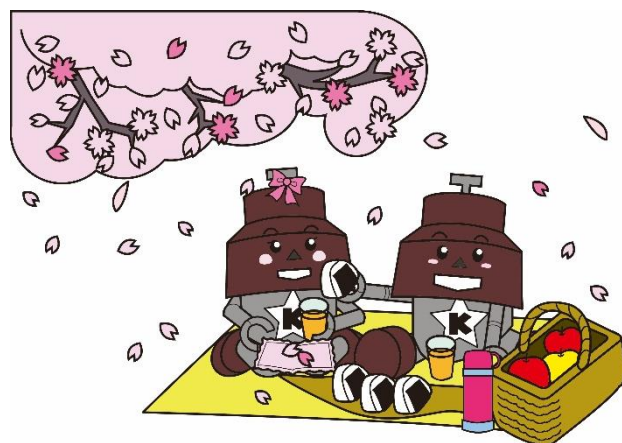
日差しも暖かく、春の訪れを感じられる季節となりました。まもなく1年が終わり、春休みを迎えます。春休みは、1年間のまとめと次のステージに向けて準備をする時期でもあります。

しかし、1年間を終えての安心感と次のステージに向けての期待や不安、生活環境等が変化することに大きなストレスを感じることで、心と身体のバランスを崩してしまう人もいるかもしれません。

家族や学校の先生は、みなさんが充実した日々を送り、元気な姿で4月の始業式を迎えることを楽しみにしています。もし悩みや不安があったら、一人で抱え込まず、家族や友達、先生に相談してみてください。

- 一人で悩んでいませんか？
- 一人でもがいていませんか？
- 一人で何とかしようと頑張りすぎていませんか？

★自分の心に耳を傾けてみてください。  
★みんなの心に耳を傾けてみてください。  
★悩みや不安があったら、SOSを発信してください。



きゅぼらん

令和5年3月  
川口市教育委員会

※みんなの気持ちを受け止め、支えてくれる人がいます。  
※寄り添ってくれる人や一緒に考えてくれる人がいます。  
※あなたのことを大切に思っている人がいます。