



令和元年10月1日

三郷工業技術高校 生徒指導部

生徒指導部だよ!

二学期が始まり、早一カ月が経ちました。一ヶ月後のたくみ祭を心待ちにしている人も多いでしょう。しかし、行事等に浮足立って、普段の生活がおろそかになっていないでしょうか。落ち着いた学校生活を送ることができていますか? 時間の管理、生活リズム、身だしなみなど、常に気かけなくてはならないことが多くあります。自分がすべきことはなにか、しっかりと意識をしたうえで、充実した時間を過ごしてください。

ストップ!! 問題行動!!



喫煙



飲酒



無許可での乗車・運転

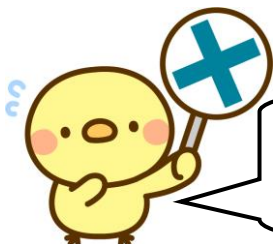
特別指導
の対象

制服更衣

10月になりました。制服着用については以下のとおりとなります。着崩すことのないように気を付けましょう!!

- ・10/4(金)まで 夏期略装可
- ・10/7(月)～ **ネクタイ・リボンを必ず着用**
(気候によりフレザーを脱いでもよい)
- ・10/15(火)～ **完全正装(原則として常にフレザーを着用する)**
※セーターのみでの登下校はできません。

交通ルール・マナー向上～自転車の乗り方編～



2人乗りや傘さし、

ながら運転は絶対ダメ!!

校外交通安全指導：10/2（水）～4（金）
登校時に学校近隣にて実施します。より安全な登校を心掛けましょう！

勉強・部活・人間関係… 10代のストレスを解消し、解決するには

高校生新聞 online 8月29日の記事より

Q. ストレスがたまると、どのような症状が出るのでしょうか？

A. ストレスがかかり過ぎると自律神経がうまく働かなくなり、頭痛や腹痛、不眠・過眠、食欲が増す・なくなるなど、さまざまな症状が表れます。
「登校前におなかが痛くなる」など、ストレス状態を避けようとする症状がみられることも多いです。また、感情が違う方向へ向かってしまってイライラしやすくなることもあります。

Q. ストレスを解消・解決するには、どうすればいいですか？

A. まずは、「解消」はその時の気持ちに対処することで、「解決」は問題そのものへの対処だという区別をしておきましょう。ストレスに対処するには、解消を適度にしつつ、解決に向けた取り組みも進めていくことが重要です。

何をすればスッキリできるかは人によって違います。解消法を考えるときは「やり終えたときの自分が後悔せずに済む方法」を選びましょう。喫煙や飲酒など法律に違反することはもちろん、お金や時間がかかり過ぎることは、ストレス解消法としては適しません。自分に合った方法を見つけたら、「それをするまでの時間を思いっきり楽しみにして過ごすこと」もストレス解消につながります。

ストレスを解決するには、自分が追い込まれてしまう前に、適切な人や機関に相談することが大切です。信頼できる人に頼る経験をするのは、社会に出てからストレスに対処する上でも重要です。悩みを相談する練習をするつもりで、困ったときはスクールカウンセラーや養護の先生などに話を聞いてもらいましょう。

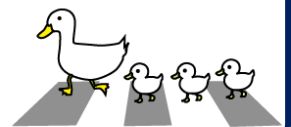
◆お知らせ◆

10月15日(火)～18日(金) 中間考査 しっかり勉強しましょう！

18日(金) 3限は交通安全教室があります。

11月1日(金)、2日(土)はたくみ祭りで！！

※消費税変更により10月から制服等の値段が変わります。個別購入時注意！



悩み事等相談

- ・ 埼玉いのちの電話 : 048-645-4343
- ・ 県警少年サポートセンター : 048-865-4152
- ・ 県立総合教育センター : 0120-86-3192 soudan@spec.ed.jp



「いじめ」は絶対許しません！

○TwitterなどのSNS等への不適切な言動、画像のUPは特別指導対象となります。注意しましょう。

学校番号 048-958-2331 (平日8:30～17:00)

※この「生徒指導部だより」は、保護者に見せること。