

教育相談だより

伊勢崎興陽高等学校
教育相談係
第3号
令和2年7月10日

学校再開から怒濤の1か月ちょっと……。みなさん、心や体の調子はどうですか？
期末試験も最終日、疲れもピークに達している人も多いのではないのでしょうか？ 最近、腹痛や頭痛などの体調不良、心の疲れやイライラなどを訴えている人が多い気がします。そこで、スクールカウンセラーの中島先生にお願いして 7月13日（月）にも来校していただけることになりました！！ もし、ストレスや悩みで心や体の変化を感じたら、遠慮しないで周囲に助けを求めましょうね。引き続き感染予防に取り組みながら、楽しい学校生活を送りましょう！

心の健康のためにも…「寝て」「食べて」夏バテを防ごう！

たんぱく質

豚肉
カツオ
うなぎ
たまご
牛乳
大豆製品
など



ビタミン・ミネラル

野菜
トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ など
果物
スイカ、パイナップル など
その他
玄米・胚芽米、海藻 など



旬のものは栄養たっぷり！

メニュー例

豚とニラの餃子



豚の生姜焼き



夏野菜のカレー



梅干し茶漬け



<https://www.keihin.or.jp/468/>より

スクールカウンセラー来校日

7月13日（月） 7月28日（火） 9月15日（火）

<面談申し込み方法>

担任の先生、系列の先生、部活動の先生、教育相談係の先生などに希望日を伝えて下さい。
または、学校ホームページの教育相談フォームに記入して、送信して下さい。



ぐんま高校生オンライン（LINE）相談

24時間子供SOSダイヤル（フリーダイヤル） 0120-0-78310

こちらも利用してね！