

夏休みに向けて～学校からのメッセージ～

生徒の皆さん、1学期お疲れさまでした。皆さんが頑張ってくれたおかげで、西中は無事に1学期を終えることができました。ありがとうございました。

さて、いよいよ明日から夏休みが始まります。

74期の皆さんは、進路という新たな目標に向かって、

75期の皆さんは、西中を支える学年に向かって、

76期の皆さんは、自立した生活の確立に向かって、

また、それぞれの目標に向かって、充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。

いつも言われていることですが、長い夏休みは、生活のリズムが乱れやすくなり、身体や心の健康へ大きな影響を及ぼすことがあります。

その影響から、身体や心の疲れとともに心も疲れ、悩んだり、不安な気持ちになることがあります。

そんなときは、自分の心の中だけにしまっておかないで、お友達や家族、先生、誰か話しやすい人にあなたの気持ちを打ち明けてみてください。

お話をすることで、心が軽くなったり、心が元気になるかもしれません。

皆さんの元気な笑顔とともに2学期を迎えられることを楽しみにしています。

