

持久走大会があります！

新年度が始まって1カ月が経とうとしています。新しい環境には慣れてきましたか？5月は疲れが出やすい時期でもあります。早めの休養とリフレッシュを心がけましょう。

17日は持久走大会です。楽しみな人もいれば、今まで走ったことのないような長い距離に不安を抱えている人もいます。ですが、長距離は苦手でも最後まで頑張って完走した経験は皆さんの大きな自信となるはずです。ベストな状態で走れるように今のうちから体調を整えておきましょう。

～ゴールをするためのポイント～

①睡眠をしっかりとりましょう。

寝不足注意！
最低でも6時間は寝ましょう。



②朝食をしっかりとりましょう。

空腹のままだとエネルギー不足に！
消化の良いものを食べましょう。



③履き慣れた靴で走りましょう。

足にあったものを履こう！
マメや靴擦れを防ぎます。



④自分のペースで走りましょう。

身体の調子を見ながら完走を！
焦らずマイペースに。



⑤水分、塩分補給を忘れずに。

スポーツドリンクがおすすめ！
脱水症状を防ぎましょう。



足がつってしまったら…

両ひざを伸ばして座り、足のつま先を胸側へゆっくと手前に引っ張りましょう。



スクールカウンセラーのご紹介



向陵高校スクールカウンセラーの石岡れい子です。

相談について説明します。

Q スクールカウンセラーってどんなことをするの？

A みなさんのお話を聴きます

Q どんな時に話にいけばいいの？

A 困っているとき、一人で悩んでいるとき、どうしたらいいのかわからない時、迷っているとき、うれしいことがあった時、誰かに聞いてほしい時などです。

最近体調が悪い、すぐイライラしてしまう、やる気が出ない、眠れない、勉強が分からない、みんなの視線が気になって教室に入れない時も力になります。



スクールカウンセラーは注意や命令はしないよ！自分でどうするかを決めるお手伝いをします。

お話をしに行くのは、向陵の生徒、保護者、家族、先生方です。

人に話しても役に立たないなんて思っていないですか？

言葉にして話すと自分の気持ちや考えを整理することができます。一人でもんもんと考えているとよいアイデアは見つかりません。ぜひ、人に話して突破口を見つけたいです。

誰かに話してよかったという体験をしてほしいです。
面談を希望する方は、担任の先生か保健室の先生に相談してください！



皆さんが話したことは誰にもお伝えしません。

しかし、大切な命がかかわることや、一部関係機関との連携が必要な場合、その限りではありません。

その時は皆さんに許可を取ります。



話したら少しすっきりした。

少し楽になったよ！