

令和8年8月28日(金)

金沢錦丘高校 相談室

生徒の皆さんへ



今年、気象庁は最高気温が40度以上の日の名称を正式に「酷暑日」と決定しました。実際にこの夏休み中の天気予報でも、真夏日(最高気温が30度以上)・猛暑日(最高気温が35度以上)に加え、酷暑日というワードを耳にすることが何度かありましたね。そんな暑い中、皆さんは充実した夏休みを過ごすことができましたか?夏期補習・課題・自分の目標に向けた学習・部活動・紫錦祭準備・紫錦祭当日・自分の趣味などに全力で取り組んだ人も多いと思います。一生懸命に取り組んだ分、この先、夏の疲れが出てくるかもしれません。そんな時は、エネルギーチャージのために体と心をしっかりと休めましょう。

また、2学期のスタートにあたり、「なんだか学校しんどいなあ」と感じたり、困ったことや心配事があるときは、ひとりで悩まずに信頼できる人(家族・友達・先生・スクールカウンセラーなど)に相談してみましょう。話すことで心が軽くなることが多いです。もし、誰に話したらよいか分からない(どうしたらよいか分からない)時は、以下で紹介している相談窓口で相談することもできます。文部科学大臣より皆さんへのメッセージも届いていますので、ぜひ一読してください。

*文部科学大臣メッセージ

[中学生・高校生のみなさんへ～不安な時、悩みがある時、話してみてください～](#)

*相談窓口

[18歳以下のみなさんへ | あなたはひとりじゃない](#)

[まもうろよ ところ | 厚生労働省](#)

☆9月・10月の山本先生の来校日は以下の通りです。

希望があれば、担任の先生、または相談室担当の高田・清水まで直接問い合わせてください。

いずれも、火曜日の午前中です。

保護者の方もご相談いただけます。遠慮なくお問い合わせください。(Tel 076-241-8341)

9月1日、 9月8日、 9月15日、 9月29日、 10月13日、 10月20日、 10月27日
--