令和6年4月9日
兵庫県立尼崎高等学校

進級、おめでとうございます。

春休みは心身を休めることができましたか。ここからは、心機一転、新しい学年のスタートです。生活リズムをきちんと整えて、気持ちの良いはじまりとなるように、上手に自分自身をコントロールしていきましょう。

## 4月から 健康診断 はじまります！

以下の日程で健康診断を実施します。健康診断を欠席してしまうと、自分で学校医さんの病院に行って、受診してもらうことになるので、できる限り欠席しないようにしましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| 8 | 9<br>③聴力検査 | 10 | 11 | 12<br>①心電図<br>X線検査 |
| 15<br>③耳鼻科検診 | 16 | 17<br>①～③身体測定<br>①聴力検査<br>③内科検診 | 18 | 19<br>②内科検診<br>③眼科検診 |
| 22 | 23<br>①～③尿検査 | 24<br>①～③尿検査<br>歯科検診 | 25<br>①内科検診<br>②耳鼻科検診 | 26 |
| 29 | 30 | 1<br>歯科検診 | 2 | 3 |

①、②、③は学年を表しています。

## キャンパスカウンセリングについて

今年度もスクールカウンセラーである中谷先生に月2回程度来ていただき、カウンセリングを行います。

しんどいこと、悩んでいること、ちょっと息抜きに話を聞いてほしいなど、どんな内容でも構いませんので、気軽に予約してみてください。予約は、担任や保健室まで申し出てください。

また、保護者の方もぜひご利用ください。

**1学期の予定**

- 4月18日（木） PM
- 5月2日（木） AM
- 5月23日（木） PM
- 5月29日（水） PM
- 6月5日（水） PM
- 6月6日（木） PM
- 6月19日（水） PM
- 7月16日（火） AM

## 小さな習慣で三日坊主にさようなら

新学期、新しい夢や目標に胸を膨らませている人も多いのではないでしょうか。でも、中には「最初はがんばっていろいろ挑戦するけど、いつも三日坊主で終わる」という人もいるかもしれませんね。

そんな人には 小さな習慣作りがオススメ

**STEP 1** 「なりたい自分」をイメージし、やるべきことを書き出す
例 憧れの学校に入学している自分 → 偏差値を10上げる

**STEP 2** 簡単にできることから始める
例 夕食後に問題集を10分だけ開く

**STEP 3** 記録する
例 できたらカレンダーに〇をつける

続けるコツは、小さな達成感を毎日感じること。ぜひチャレンジしてみてください。

### 4月当初は交通事故多発！

自転車の前かごから鞄の紐がはみ出て車輪に絡まる事故、寝坊して慌てて登校中に自転車同士でぶつかった事故などが多くありました。

時間に余裕を持って、落ち着いて登下校しましょう！