

川口市立上青木中学校のみなさんへ

まもなく2学期が終了し、冬休みに入ります。この1年を振り返り、新たな気持ちで新しい年を迎える上で、とても有意義な時期です。

しかし、この時期は、年末年始の慌ただしい雰囲気や冬休みに入る開放感から生活リズムを乱しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、心と身体の健康を大切にして欲しいと思います。

上青木中の先生方は、みなさんが充実した冬休みを過ごし、3学期の始業式に元気な姿を見せてくれることを楽しみにしています。

もし悩みや不安があったら、一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してください。

- 一人で悩みを抱えていませんか？
- 一人でもがいていませんか？
- 一人で苦しんでいませんか？
- 一人で何とかしようと頑張りすぎていませんか？

- ★一人で抱え込まないでください
- ★誰かに相談してください
- ★助けを求めてください
- ★SOSを発信してください

※みんなの気持ちを受け止め、支えてくれる人がいます
※寄り添ってくれる人や一緒に考えてくれる人がいます
※選択肢は、一つではありません

君は決して一人じゃない

令和3年12月

川口市立上青木中学校 校長 小野 毅