



今日は1年生が本校担当のスクールカウンセラーより、『心の元気のための5ポイント』について、授業をしていただきました。大切な事として、心の元気がないときを【気づく】こと。また誰かに【伝える】こと。そして心が元気な自分を【守る】ために、【好きなこと・笑うこと・安心する場所・集中できること・気持ちスッキリすること】をスタンバイする重要性を学びました。今日の授業をきっかけとして、心の元気を整えて、充実した毎日を送りましょう！