

## 川口市立中学校・高等学校の生徒のみなさんへ

まもなく2学期が終了し、冬休みが始まります。この1年を振り返り、今年、どんな1年だったでしょうか？ 新たな気持ちで新しい年を迎える上で、年末年始はとても大切な時期になります。

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解放感から生活リズムが乱れやすい時期でもあります。しっかりと生活リズムを整え、心と身体の健康を大切に、過ごして欲しいと思います。

家族や学校の先生は、みなさんが充実した日々を送り、元気な姿で3学期の始業式を迎え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、家族や友達、先生に相談してみてください。

- 一人で悩んでいませんか？
- 一人でもがいていませんか？
- 一人で何とかしようと頑張りすぎていませんか？

★自分の心に耳を傾けてみてください。  
★みんなの心に耳を傾けてみてください。  
★悩みや不安があったら、  
SOSを発信してください。



きゅぼらん

※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。  
※あなたのことを大切に思っている人がいます。

令和4年12月  
川口市教育委員会