



『自分から』



- (1) 落ち着いた学校生活を送ろう
- (2) 自分自身の思いや考えを適切に伝えてみよう
- (3) 公共物に感謝して生活しよう



思春期の子どもたちについて



「思春期の特徴」について、生徒の心と体の状態や変化の様子をお知らせさせていただきます。保護者の皆様、生徒の皆さんが理解しておくことで、急激な変化にも慌てずに対応できるようになります。ご活用ください。

○身体的な問題

- ・腹痛、胃痛、発熱、頭痛などが起こりやすい。(幼少期に弱かったところが出るそうです。)
- ・内分泌系その他のバランスが変化する時期であり、自律神経系のバランスも崩れることがある。(自律神経系失調症、起立性調節障害など病名がつくこともある。朝起きられないなどの症状がある。)
- ・思春期が終わる頃には治まる可能性が高い。

○精神的な問題

- ・「他の人ができていることができないだめな人間だ」と自信喪失しやすい。
- ・自分の不調を訴えても信じてもらえず、大人不信になりやすい。
- ・家族に迷惑をかけているという思いが強く、必要以上に迷惑をかけてはいけないと思う。
- ・自分の辛さは話してもわかってもらえない。困っても相談することはできないと思う。
- ・必要以上に干渉されることは嫌がるが、完全に見放されてしまうのも不安である。

○どのように対応するか

- ・心や体の調子の悪さは成長していることの証です。「そのうちよくなる、うまく付き合おう」という方向で接する。
- ・「気持ちが弱い、逃げている」、「長期間調子が悪いのはおかしい、よくないこと」とはしない。症状の改善が見られない場合には、医療機関を受診しましょう。
- ・将来への不安などから自己肯定感(自尊感情ともいいます)が一時的に低くなる傾向にある時期です。親子間のコミュニケーションを必要に応じて図り、これまでに頑張れていることに対しては、認め、褒める。その後、今後に向けての課題等を話し合っていくとよいでしょう。

龍中の冬休みまで残り16日となりました

龍中最初の冬休みまで、残すところあと16日の登校となってしまいました。昇龍祭・新入大会・龍響フェスティバルと、行事に後押しされながら月日が過ぎ去っていきました。生徒たちは、行事に精一杯取り組みながら、一回りも二回りも精神的に成長することができたように感じます。各行事とも実行委員やリーダーが活躍して、生徒主体の自治的な活動にすることができてきています。

さて、澄みきった夜空に冬の星座がぼれんばかりの輝きを見せてくれる季節となり、朝晩は肌寒さを感じる日が増えてきました。肌着を工夫したり、**防寒着や手袋等で防寒対策をするなどして、体調管理**をお願いいたします。以下に**冬期の服装**について掲載させていただきますので、ご確認ください。

【制服】制服の下に着るもの(セーター類)は、華美でないものとする。制服の上には着用しない

【靴下】黒のタイツを着用してもよい。足先まで覆われていないタイツでも着用は可であるが、靴下とタイツの間から肌が見えないような長さのものを着用する。ただし、体育の授業での着用は不可。

【登下校】防寒着は、華美でないウィンドブレーカー、Pコート、ダッフルコートとする
ウィンドブレーカーの下を着用しての登下校は可(スカートの下に着用は不可)