

# 中学校・高等学校用

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学期が終わり、冬休みが始まります。今年はどんな1年でしたか？今年は寒暖差も激しく、疲れもたまってきているのではないのでしょうか。冬休みでリフレッシュをして、新たな気持ちで新年を迎えられるようにしましょう。

さて、この時期は年末年始の慌ただしい雰囲気や冬休みに入った解放感から生活リズムが乱れやすい時期です。しっかりと生活リズムを整え、健康を大切に、過ごしてほしいと思います。そして、自分の心にも耳を傾けて、自分自身のことを大切にしてほしいです。

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。

- ★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。



川口市マスコットキャラクター  
きゅぼらん

- ※あなた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5年12月  
川口市教育委員会

・相談窓口のしょうかい動画



電話やメール、ネット等の相談窓口



・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (文部科学省ホームページより)  
(なやみ言おう)