

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？年末年始は、1年を振り返るとともに、新たな目標を立てるよい機会です。みなさんが、心身ともに健やかに過ごし、よい新年を迎えられることを心から願っています。

さて、年末年始が近づくと周りの大人たちが慌ただしくなることがあります。また、冬休みに入った解放感を感じたり、多くの人と接する機会があったりする時期でもあります。人によっては、生活リズムが乱れてしまい、体調が崩れてしまうこともあります。自分の心を大切にして、生活リズムを整え、心と身体の健康に気を配って過ごしてください。

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7年12月
川口市教育委員会

- ・相談窓口の紹介動画



- ・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)