

明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね！行きたい所、やりたいこと…色々あると思いますが、みなさんはもう計画を立てていますか？

夏休みは、自由に時間が使えますが、不規則な生活を続けていると、体のリズムが狂ったり、心が不安定になったりして、元気に過ごすことができません。この夏休みを元気に過ごすために次のことに注意して過ごしてくださいね！

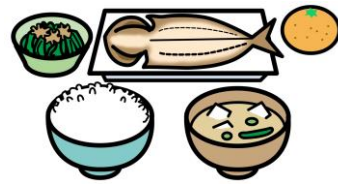
■早寝早起きをする



■お菓子やジュースのとり過ぎに注意する



■1日3度、食事をきちんととる



■からだを動かす



教育相談のお知らせ

思春期を迎えたみなさんは、将来のこと、人間関係のこと、心のこと、様々な悩みを抱えていると思います。その悩みや心配事が、気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、気軽に相談に来てください。担任を通してでも、直接、教育相談室に来てくれてもかまいません。また、スクールカウンセラーへの相談もできますので、希望する人は担任か教育相談課の担当に連絡してください。 教育相談課 担当 高島、春田、倉田

●スクールカウンセラーの浅倉先生は、

7月25日(金)、9月2日(火)、9月9日(火)・・・などに来られます。

