



そうだん

新学期がスタートして、はや1ヶ月半ほどたちました。新しい学年やクラス、人間関係に少しずつ慣れ、落ち着いてきた頃でしょうか。中間考査も終わり、ちょっと一息つけるタイミングですが、「少し体がだるいな」「疲れがとれないな」と感じることはありませんか。この時期は、緊張がほぐれた分、心や体の疲れが出やすい時期でもあります。時間があるときはゆっくりする、気分転換をするなどして、バランスをとりながら生活のリズムを整えていきましょう。

✿自分にあたりフレッシュ方法をみつけてみましょう✿

例えば・・・

《好きなこと、楽しいことをする》



音楽を聴く



本を読む



おいしい
ものを食べる

《からだを休める》



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

《近くにいる人に話す、相談する》



友達



お家の人



先生

もし気になることがあったら、気軽に教育相談課の先生にも声をかけてください。また、スクールカウンセラーに相談することもできます。担任か教育相談課（河本）に希望を伝えてください。

✿スクールカウンセラー 5月下旬～7月の相談日✿

佐田 智子先生（臨床心理士・カウンセリング） 中原 崇先生（公認心理師・ソーシャルスキルトレーニング）

佐田先生	5月29日（木）	15:30～17:30	中原先生	6月23日（月）	15:30～17:30
中原先生	6月9日（月）	15:30～17:30	佐田先生	7月8日（火）	14:00～16:00
佐田先生	6月12日（木）	15:30～17:30	中原先生	7月14日（月）	12:45～14:45

カウンセリングは保護者の方も可能です。担任に伝えるか、教育相談課あてにご連絡ください。

✿「教育相談保護者の会」(希望者)を開催します ✿

6月26日（木） 16:00～17:00

保護者の方々、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、教育相談課教員で情報交換をする会です。参加を希望なさる方には案内をお渡ししますので、電話またはお子様を通じてご連絡ください。