



生徒支援室だより(第1号)

夏らしい気候となりました。明日からいよいよ夏休みです。この時期は暑さ対策はもちろんですが、祭りやお盆などの行事があり、生活習慣の乱れにも注意が必要です。規則正しい生活を送り、新学期に晴れやかな表情と目標をもった皆さんに会えることを期待しています。

1. 夏休みもリズムのある生活をしましょう♪

- ①規則正しい生活を心がけよう
- ②バランスのとれた食事をしよう
- ③適度な運動をしよう



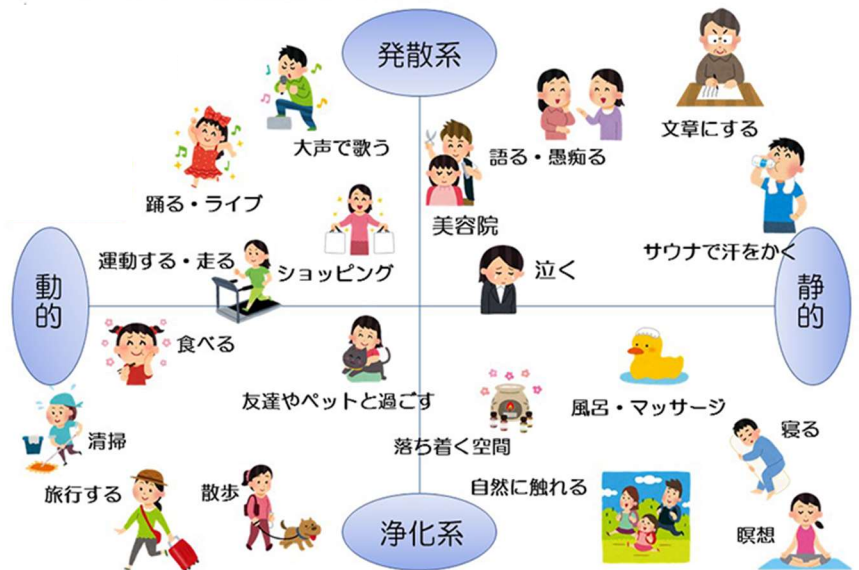
2. ストレスとうまくつきあおう♪

ストレスはなくせないものです。うまくつきあっていくのがコツです。

日頃からストレスをためないようにその日の気分や体調に合わせて自分に合ったストレス解消法を選んでいきましょう。

そして、こころや体調の不調に気付いたときには早めの相談が大切です。

ストレス発散の種類



3. ひとりで悩まないで♪

ちょっとした心配なこと、困っていること、不安なこと、腹が立つことなど、話をしたいことはありませんか？

気軽に教育相談室に来て下さい。相談することで悩みを解決する糸口が見えてきたり、気が楽になったりすることが多いものです。どんな悩みでも、1歩踏み出す勇気を、生徒支援室に向けてみてください。お待ちしております。

また、いじめや悩み等への教育相談・スクールカウンセリング「相談受付メール」を開設し、生徒だけでなく保護者の方からのメールも受け付けていますので是非ご活用ください。

相談メールアドレス : tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp

※メールでの相談はできません。申し込み専用です。学年・クラス・氏名を忘れずに記入してください。
※この休みを利用して、お子様との時間を設けていただき学校での様子等で何かございましたら学校・担任までご連絡下さい。よろしくお願いいたします。



3. スクールカウンセラー来校予定日

7・8月の予定は

7月27日(金)、8月31日(金) です。

日時は変更する場合があります。ご利用の際は、事前に連絡・予約をお願いします。

