



スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは。新学期が始まりましたね。去年の今頃は休校で先の見えない不安があったと思います。今年の春はみなさんにとってはどうでしたか？来年も元気で過ごせるよう、今の生活を大事に過ごしていきましょう。心身の調子を守るためにも、改めて次の事に気をつけて生活してみてください。

- ① 生活リズムを守る（朝起きて、日の光を浴びましょう）
- ② 適度な運動を心がける
- ③ 寝る時間2時間前までに食事を終える
- ④ 家族など、親しい人と楽しいコミュニケーションをとる時間を持つ
- ⑤ 不安が増すような情報（感染者情報など）に触れる時間を減らす
- ⑥ ネットやオンラインツールは時間を決めて使用する

相談室には、「こんな事話してもいいのかな？」と思うような事でも、何でも気軽に話してみてください。今年度のカウンセラー来校日は水曜日と金曜日、木曜日（月1回程度）になります。

水曜日は今年度から新しく早川知佐が担当いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

【相談室開室予定日】※変更の可能性がります。

〈4月〉

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	⑦	8	⑨	10	11
12	13	⑭	15	⑮	17	18
19	20	⑳	22	㉓	24	25
26	27	㉘	29	㉚		

〈5月〉

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	⑤	6	⑦	8	9
10	11	⑫	13	⑭	15	16
17	18	⑰	⑳	21	22	23
24	25	㉒	27	㉘	29	30

保護者の方の相談も行っております。遠慮なく学校に問い合わせください。

電話：45-4811 または 50-8350