

生徒の皆さんへ

二学期が始まりました。まだ暑い日が続いていますが、虫の声が聞こえてくる日もあったり、朝夕の風が少し涼しくなったかなと感じるときがあります。季節は秋に向かっていきますね。

暑かった夏の疲れは残っていませんか？やる気が出ない、イライラする、頭やお腹が痛い、眠れないなどといった不調は、ストレスや心に抱えている悩みが原因になっていたりすることもあります。

疲れたな、しんどいな・・・と感じたら、自分を大切にしていゆったりと過ごすように心がけましょう。

自分のストレス解消法やリラックスできる方法をもつといいかもしれませんね。

自分で解決できない悩みがある時は、ひとりで抱えないで、誰かに話を聴いてもらいましょう。スクールカウンセラーも皆さんの話を聴いて、どうしたらいいのか一緒に考えていくお手伝いができます。

この二学期も頑張っている皆さんを応援していますので、気軽に声を掛けてください。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは保護者の皆様にも対応しております。お子様の健康・生活・学習面などの心配なこと、気になることがある時は、どんな些細なことでもかまいませんので、安心してスクールカウンセラーにご相談ください。

9・10月の相談日 (火曜日、金曜日 12:00～16:00)

9月 1日 4日 11日 15日 18日 25日

10月 2日 6日 13日 16日 23日 30日

相談を希望される時は

- ① スクールカウンセラーに直接申し込む。(相談日は職員室または校内にいます)
- ② 担任、または生徒指導の先生に申し込む。