

スクールカウンセラーだより

築港中学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの山本です。

今年は梅雨入りが遅くて、雨ばかりの毎日ですね。

今週末は七夕です。夜は晴れて、天の川が見えるといいですね。

みなさんは短冊に願い事を書くとしたら、どんなことを願いますか??

今年度は期末テストの間にG20のための休業があつて、いつもと違う部分もありましたが、1学期もあと少しで終わりですね。



すぐに新しい学年・新しい生活リズムに慣れて楽しく過ごした人も、新しいクラスで緊張したり気をつかいながら過ごしてきた人も、もうすぐ夏休み！夏休みにしたいことなど、もう何か計画していますか？私の中学の時の夏休みの思い出は、クラブの練習です。吹奏楽部だったので、休み明けにやっていたサマーコンサートに向けて、合奏ばっかりの夏休みでした。

4月からがんばってきた人にとっては、夏休みがちょっとほっとできる期間になるといいなあと思っています。また、一人ひとりが2学期に向けて、パワーをためる期間でもあってほしいなあと思います。

クラブや宿題など、がんばるところはがんばって、友達や家人と出かけたり、ゆっくり過ごしたりして心と体のパワーをためて、お互い、新学期にまた元気に会いましょう！

《パワーをためるヒント》

- 睡眠をきちんと取ること
- 水分ばかりじゃなくてちゃんと食べること
- “楽しい”こと“うれしい”ことを見つけて、心をワクワクさせること



2学期は8月29日から来ます。夏休み明けにいろいろな話ができるなどを楽しみにしています！

毎週木曜日	8月29日 9月12日、19日 10月3日、10日、17日、24日、31日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります

※1学期は7月18日（木）まで開室しています