

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が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つてほしいなあとと思います。

クラブや宿題など、がんばるところはがんばって、友達や家の人と出かけたり、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^{すいみん}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こと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