

スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん、こんにちは。

いよいよ夏休みですね！

いつもとちがうことも多かった 1 学期でしたが、それぞれみなさんにとって、どんな 1 学期でしたか？

「やっと終わった～」という人が多いかな？「あっという間だった！」という人もいるかな？1 年生のみなさんにとっては、新しい生活になれるまで大変だったところもあったかもしれません。



さて、今年の夏休みは短いのがちょっと残念ですが、夏休みになったら何がしたいですか？

私は、録画したままになっている映画やドラマがたくさんあるので、まずはそれを観ようと思っています（笑）あとは、やっぱり夏なので、かき氷が食べたいなあ。。。みなさんはどうですか？「家でゴロゴロしたい」かな？「ゲームをする、YouTube を見る」かな？「部活動がある」という人もいるかな？休み明けには、どんなことをしたか教えてくださいね。

自分では気づいていないけど、小さなストレスがたまっているかもしれません。そんな人は休みの間、ゆっくり過ごしてくださいね。また、【笑い（笑うこと）】は私たちの体がもつ免疫力を高めたり、ストレスの解消につながります。バラエティー番組やおもしろ動画を見て笑ったり、好きなことやワクワクすることをして、心のパワーをためておいてくださいね！

できないことや我慢しなければいけないことも多い日が続きますが、上手に気分転換しながら、2 学期を迎えましょう！



ようやく梅雨が明けて、猛暑の日が続いています。

マスクをつける生活スタイルが定着しつつありますが、周りに人がいないところではマスクをはずしたり、こまめに水分をとって、熱中症に気をつけましょう！

2 学期前半の来校予定日をお知らせします。2 学期は 8 月 27 日からスタートです。

話がしたいなという人は、担任の先生か教頭先生に申し込むか、直接、カウンセリングルームをのぞいてみてください。



毎週木曜日	8 月 27 日 9 月 3 日、10 日、17 日、24 日 10 月 1 日、8 日、15 日、22 日、29 日
場所	1 階の保健室となかよし学級の間にあります