

生徒のみなさんへ

2015年1月

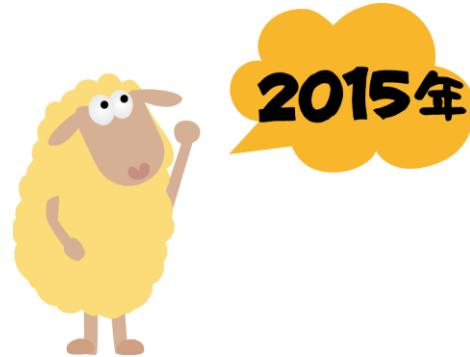
スクールカウンセラーだより

築港中学校のみなさん

あけましておめでとうございます。

3学期が始まりましたね。そろそろ、体も気持ちもいつもの生活のリズムにもどってきましたか？

“まだ、もどってきてないかも…”という人はいませんか??



『からだがだるいなあ…』『なんだかボーッとしてしまうなあ…』

『元気が出ないなあ…』 ← という人はいませんか？

『イライラする！』『勉強^{べんきょう}しても集中^{しゅうちゅう}できない…！』

『あれも！これも！やらないといけないことがありすぎて、どうしたらいいのかわからない』
←という人もいるかもしれませんね。

『なんとなくドキドキして、ねむれないなあ…』『寝^ねてもすぐに目がさめてしまう』←いませんか？

“当てはまるかも！？”と思った人は、一回深呼吸^{しんこきゅう}をしてみたり、ストレッチなどかるく運動したりしてみましょう。一度しっかりと寝^ねるというのもいいかもしれません。

それでも、気分^{きぶん}がスッキリしなかったり、そんな気持ちの日がずっと続くという時は、思っているよりも疲れやストレスがたまっているのかもしれません。
そんな時は、家人や先生に SOS を出すようにしましょう。私も木曜日に来ているので、カウンセリングの部屋^{へや}ものぞいてみてください。少し気分^{きぶん}が変わるかもしれません。



それでは、3学期の予定をのせておきます。

予約^{よやく}をしたいという人は、担任の先生か教頭先生に言って予約してもらうか、直接^{ちょくせつ}カウンセリングの部屋に来て下さいね。

毎週木曜日	1月15日、22日、29日 2月5日、19日、26日 3月5日、12日
場所	1階保健室となかよし学級の間にあります