

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。蒸し暑い日が続いていますね。スクールカウンセラーの山本純子です。1学期^{がつ}あと少しで終わってもうすぐ夏休みですね。

1年生のみなさんは、小学校とはちがう中学校の生活リズムにももう慣れましたか？2年生・3年生のみなさんにとっては、どんな1学期でしたか？



すぐに生活に慣れて楽しくすごした人も、新しいクラスに緊張したり気をつかいながらすごしてきた人も、夏休みにしたいことはもう何か計画していますか？

“クラブ” “勉強” “友達と遊ぶ” “家族と旅行” “夏らしく、花火やお祭り” “家のんびりゆったりすごす” “新しい事にチャレンジ” などなど。。。

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。

《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” “うれしい” ことを見つけて、心をワクワクさせること

クラブや宿題など、がんばるところはがんばって、ゆっくりするところはゆっくりして、パワーをためて、新学期にまた元気に会いましょう！



2学期は8月の最後の週からスタートします。『どんな夏休みだったのか』夏休み明けにお話ができるることを楽しみにしています！9月までの私の予定をのせておきます。

毎週木曜日	8月31日 9月7日、14日、28日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります