

## 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。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 学期も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”  
“家でんびりゆったり過ごす” “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