



大正東中学校スクールカウンセラーからのおたより

こころほのぼの通信(令和5年度 2学期号)



保護者・生徒のみなさまへ

こんにちは。毎日暑い日が続いていますが、こころとからだの調子はいかがでしょう。夏休みの間に生活リズムが乱れたり、外と冷房の効いた室内との温度差で、少ししんどさを感じている人は多いのではないのでしょうか。なんだか気持ちもからだもしんどいなあというときは、深呼吸してみたり、ストレッチしてみたり、ゆっくりお風呂につかってみたりして、からだをほぐしてみしましょう。こころとからだはつながっているので、からだがほぐれるところも軽くなりますよ^^それでもやっぱりしんどいな、というときはいつでも相談にいらしてくださいね。

(川野)

★2学期 スクールカウンセリングのお知らせ★(毎週火曜日が来校日です)

8/29、9/5、9/12、9/26 10/10、10/24、10/31

11/7、11/21、11/28 12/5、12/12、12/19

(10:30～ 11:30～ 13:30～ 14:30～ 15:30～)

※申し込まれた方は、下記の申込書を担任の先生にお渡しください。電話での予約も可能です(担任の先生もしくは教頭先生あてにおかけください)。

※初回相談希望日をお書きください。ほかの方と予約が重複した場合など、日程調整が必要なときはご連絡をさせていただきます。(なければご希望の日時にいらしてください)

・・・・・・・・・・・・・・・・・・切り取り線・・・・・・・・・・・・・・・・・・

スクールカウンセリング申込書

____年 ____組 氏名 _____ (保護者 ・ 生徒本人)

▼相談内容(書かなくても大丈夫です)

▼予約を希望される日時(日時を○で囲んでください)

8/29、9/5、9/12、9/26 10/10、10/24、10/31

11/7、11/21、11/28 12/5、12/12、12/19

(10:30～ 11:30～ 13:30～ 14:30～ 15:30～)