

スクールカウンセラー&教育相談だより

2024. 5. 教育相談部

新年度が始まって1ヶ月あまりが経ちます。あっと言う間に感じられた人もいるでしょうし、長かったと感じている人もいるでしょう。新しい環境で緊張していた気持ちもそろそろ疲れを感じる頃です。大きく深呼吸・・・ほっとできる時間や自分だけの時間をつくりましょう。今年も教育相談部はみなさんの心と体が穏やかに過ごせるようにお手伝いをしたいと思います。

【今年度の教育相談担当】

名 前	ここにあります
杉野 圭子(すぎの けいこ)	火曜日13時～ 教育相談室
石原 千穂(いしはら ちほ)	家庭科準備室
伊地 香子(いち きょうこ)	職員室
山下 渉(やました わたる)	職員室
射濱 綾菜(いはま あやな)	職員室
藤本 淳 (ふじもと じゅん)	保健室
増田 恭子(ますだ きょうこ)	図書館

- 睡眠時間を確保しよう。
- いろいろな栄養を摂ろう。
- 血行をよくしよう。

体調がすぐれないと気分が沈みがちになり、その逆もあります。例えば勉強やゲームで同じ姿勢を長く続けると体重がかかっている部位の血液の流れが滞ります。軽くジャンプしたり歩いたりして意識して姿勢を変え、血液を全身にめぐらせ体調不良を未然に防いでいきましょう。

みんな元気でがんばろう
いろいろあるけどがんば
ろうね♪

スクールカウンセラー 杉野圭子先生より

杉野圭子先生(スクールカウンセラー)の1学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

4月	23日(火)	5月	7日(火)	6月	4日(火)	7月	2日(火)
	30日(火)		14日(火)		11日(火)		9日(火)
			21日(火)		18日(火)		16日(火)
			28日(火)		25日(火)		23日(火)

※相談内容について、秘密は守られます。HR 担任・教育相談係・養護教諭に気軽に声を掛けてください。

※スクールカウンセラーは13:00～17:00まで勤務しています。 0879-25-4147(担当:石原・藤本)

少し疲れたら・・・何となく話したく
なったら・・・いつでもどうぞ。

