



第5号 令和元年9月2日

香川県立香川東部養護学校
保健指導部 教育相談係

松村 彩（まつむら あや）先生からの今月のメッセージ

なつやす お がっき はじ
夏休みが終わって、2学期が始まりました。

みなさん、楽しい思い出ができましたか？

わたし いぬ さんぽ やさい そだ じかん す
私は、犬の散歩をしたり、野菜を育てたりして、のんびりした時間を過ごすことができました。

ただ、学校が始まると、生活のペースが少し早くなるので、疲れたり、気持ちがあせったりする
かもしれません。

そんな時は、生活のリズム、特に寝る時間、起きる時間に気をつけて、体の疲れをしっかりと
り、段々とリズムを取り戻すといいようです。

みな がっき はい
皆さんも、2学期に入って、「あれ？なんだかおかしいな」と思ったら、
すこ はや ね あさ お せいかつ き くだ
少し早めに寝て、朝スッキリ起きるなど生活のリズムに気をつけてみて下さいね。



がつ そうだんにちじ がつ にち きん
9月の相談日時 9月20日（金）13：00～16：45

・・・・・・・・切 り 取 り 線・・・・・・・・

スクールカウンセラー相談希望票

（ ）学部（ ）年（ ）組（ ）（本人・保護者 ○をつけて下さい）
下記時間帯の希望順に（ ）の中に番号を書いて下さい。

9月20日（金）

- ① 13：00～13：45（ ）
- ② 14：00～14：45（ ）
- ③ 15：00～15：45（ ）
- ④ 16：00～16：45（ ）

原則、生徒のみなさんは③④の時間帯になります。

* 9月13日（金）までに担任まで提出して下さい。