

下山中学校スクールカウンセラーだよ

こころの広場



皆さん、こんにちは！スクールカウンセラーの馬淵です。5月は体育祭や定期テストがありましたね。いつも以上に頑張ることが多く、心も体も疲れやすい時期だったと思います。

これからは暑い時期に入り、エアコンのきいた涼しい部屋でのんびり過ごしたいですね。しかし、暑さに負けないためには適度に運動し、汗をかくことが大切です。水分補給をしながら一緒に運動しましょう！

スクールカウンセラー来校日 6月・7月	
馬淵先生	中田先生
6/1 (月) 6/8 (月) 6/15 (月) 6/17 (水) 6/22 (月) 6/29 (月) 7/6 (月) 7/13 (月)	6/4 (木) 6/11 (木) 6/25 (木) 7/2 (木) 7/9 (木) 7/13 (月)

心が疲れていませんか？

暑くなってくると、知らないうちに心と体も疲れやすくなります

- ・ いらいらしやすい
- ・ 集中できない
- ・ なんとなくやる気が出ない
- ・ 眠りにくい
- ・ 人と話すのがめんどうに感じる

こんな症状を感じたら、頑張りすぎる前に自分を休ませてあげましょう。

相談時間：50分 または 昼休み
相談場所：1階相談室

スクールカウンセラーとのお話の申込書

年 組 名前

希望日時 月 日 (午前・午後)

職員室入口横の『相談室前ポスト』に申込書を入れてください。もしくは、お電話で担任の先生を通じてお願いいたします。

※学習用タブレットの『先生聞いて』から伝えてもらってもいいですよ。