

さわやか相談室からのお知らせ



なつやす お がっき ことし なつ ごくしょ つづ みな なつやす す
夏休みが終わり2学期がスタートしました。今年の夏は酷暑が続きましたが皆さんはどんな夏休みを過
ごしましたか。そうだんいん かいさい せんしゅ みな かつやく すがた まいにち
ごしましたか。相談員はパリオリンピックが開催され、選手の皆さんが活躍する姿に毎日TVやニュース
くぎづ か なみだ ま くや おも なみだ なが せんしゅ どりよく つづ
に釘付けでした。勝っても涙、負けても「悔しい」という思いで涙を流す選手たち。ひたすら努力し続
おどろ たいかい だ き ほんめん う か
け、驚くほどのパフォーマンスやプレーをこの大会で出し切る反面、さまざまなプレーヤーに打ち勝
いっしょうけんめいきょうぎ すがた み かんどう げんき ひび
ち一生懸命に競技する姿を見て、感動と元気をもらえた日々を過ごせました。

『生活リズムを整えて2学期をスタートしましょう!』



- あさひ あ あさ まど あ あさひ あ
1. 朝日を浴びる・・・朝、窓を開けて朝日を浴びましょう!
- じゅうぶんね すいみん せいかつ ととの
2. 十分に寝る・・・しっかり睡眠をとることで生活リズムが整うそうです。
すいみんじかん さい じかんはん さい じかんはん りそう
睡眠時間は7歳で10時間半、11歳で9時間半が理想だそうです。
- きそくただ じかん た すいみん あさお のう ぐうふく いしき きそくただ じかん
3. 規則正しい時間に食べる・・・睡眠がしっかりとれていると朝起きて脳が空腹を意識し規則正しい時間に
しよくじ しよくじ とく あさ はん た にち たいせつ
しっかり食事をとることができるそうです。特に朝ご飯を食べることは1日のスタートにとっても大切です。

～保護者の皆様へ～



学校が始まり、お子様の様子はごどうですか?生活リズムや気持ちに変化はありませんか。2学期もお子
様や保護者の方からのご相談を受けつけています。悩んでいることや心配なことなど相談員と一緒に考え
ていきましょう。人に話すことで気持ちが整理させることもあります。お子様のことやお友達との関
係、学校生活のことなど気がかりなことがございましたら、ご相談ください。尾山台小学校では、**月1回**
『小学校さわやか相談室』を開室します。(日程は裏面、開室日予定表を参照)学校行事などで変更に
なることもありますので、面談を希望される方は、小学校へご確認の上、お申し込みください。
学校とご家庭とが連携を取り合い、お子様の様子を見守ることが日々大切だと感じています。



瓦葺中学校のさわやか相談室 ご案内

- 開室時間 9:30～16:15 (月曜日～金曜日)
- 利用方法 ①直接来室する
②電話での相談もお受けできます
③予約をしてから相談する(ゆっくりとお話ができます)
- 場 所 瓦葺中学校 さわやか相談室(2階)



※スクールカウンセラー(細田 幸子)は**月2回(隔週)水曜日**に来校します。
※相談された方の秘密や約束事は守りますので安心してご利用ください。



瓦葺中学校相談室 直通電話 ☎048-721-8080