



# ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室  
相談室直通電話 521-2663  
令和6年7月号

## 心を元気に

間もなく皆さんが心待ちにしている夏休みがやってきますね。今年はどんな夏休みにしようかと考えている人も多いのではないのでしょうか。楽しみなことがあったり、ワクワクすることを考えるのは心の元気につながります。時間がたくさんとれる休みを利用してエネルギーを蓄える良い夏休みにしてください。心配な点は生活リズムの乱れです。睡眠と食事は十分とるようにし、時間の使い方を工夫しましょう。また、スマホやゲームを使わないで過ごす時間がもてるといいですね。家族だんらんの時間や読書など普段なかなか時間がとれないことをやってみてもいいかもしれません。夏休み明けに元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



## 夏季休業中の相談室開室日

夏季休業中も相談室は開室しています。開室日と時間を確認して来室前に必ず電話で予約をお願いします。部活動等で学校に来ている生徒は直接来室してもらっても大丈夫です。静かな校内でゆっくり相談できますよ。保護者の方もお気軽にご相談ください。

※都合により、開室日や時間が変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
7 / 22 11:30~14:50	23 9:30~14:50	24 9:30~14:50	25 9:30~12:30	26 9:30~14:50
29 9:30~14:50	30 9:30~12:30	31 9:30~12:30	8 / 1 9:30~12:30	2 9:30~14:50
5 9:30~14:50	6 9:30~12:30	7 9:30~14:50	8 9:30~14:50	9 9:30~14:50
19 9:30~12:00	20 9:30~14:50	21 9:30~12:30	22 9:30~14:50	23 9:30~12:00
26 9:30~14:50	27 9:30~12:30	28 9:30~12:30	29 9:30~12:30	



## スクールカウンセラー来校日

夏季休業中にスクールカウンセラーの来校はありません。

9月以降の予定をお知らせします。

9月6日(金)、20日(金) 10月4日(金)、25日(金)

面談時間 10:00~16:00