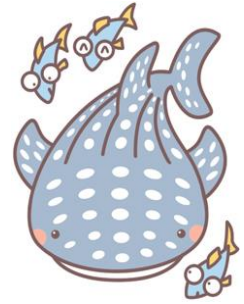




ほほえみだより

奈良中学校 ほほえみ相談室 令和2年8月号



今年の梅雨は例年になく長く続きました。暑い熊谷の夏が恋しく思えるほどの雨模様の毎日です。何となく気分も晴れませんでしたね。例年楽しみにしていたうちわ祭りもなく、花火大会も開催が見送られてしまい残念な思いはありますが、今年は特別…健康で過ごせる日々感謝して、いま出来ることを見つけながら頑張っていきましょう。

さて、夏休みを前にして体調の優れない人はいませんか？心と体は連動しています。気持ちが落ち込んでしまうと食事が進まなかったり、頭痛・腹痛など身体的な場所に現れてきます。不安なこと・気になっていること・嫌だと思ふこと…もやもやしたら外に吐き出すことが大切です。相談室はみなさんの心を整えるお手伝いをします。夏休み中の電話相談もできるので、是非活用してください。

保護者の皆様へ

いよいよ夏休みが始まります。休みの間に生活のリズムが崩れると、心身のバランスも崩れやすくなります。スマホやゲームの時間が長くなると、注意して言い合いになったり、お互いにもやもやした感情が生まれやすくなります。予めルールを決め、生活習慣を乱さないように気をつけましょう。

夏休み中にお子さんのことで、気になる様子や困ったことがありましたら、直通電話にお電話ください。話すことで一呼吸おいて、落ち着いて考えられるかもしれません。夏休み中の開設日をご確認いただき、お気軽にご連絡ください。



♪夏休み中の開設日♪

夏休み中のほほえみ相談室は下記の日程で開室しています。
ご相談にはまず、電話でご連絡ください。

☆開室日

8月 3日(月)～8月 7日(金)

8月17日(月)～8月21日(金)

☆開室時間

午前10時 ～ 午後3時

☆相談室直通電話

521-2663

☆スクールカウンセラー来校日

8月4日(火)…予約が必要です。予めご連絡ください。

※都合により、開室日や時間等が変更になることもあります。
予めご連絡をお願い致します。

