



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7年9月号

お久しぶりです



長い夏休みを終え、あっという間に9月を迎えました。皆さん、夏休みは楽しめましたか？いつもよりゆっくり過ごすことができたのではないかと思います。気持ちを切り換え、前期後半と一緒に頑張っていきましょう。休み明けの登校に不安を感じる人や、気持ちが落ち込む人がいるかもしれません。そのような時はすぐに相談しやすい人に話してみてください。話すことで悩みが明らかになり、自分の気持ちが整理できたり、一緒に考えたりすることができます。一人で抱え込まないことがポイントです。9月には期末テスト、新人戦、体育祭練習があります。身体も心もゆっくり慣らしながら学校生活を無理せずに過ごしていきましょうね。相談室でもお待ちしております。



スマホとのつきあい方

私たちの生活に欠かせないものとなったスマホですが、中学生のみなさんも自分のスマホを持っている人が多いのではないのでしょうか。つい、隙間時間に触ってしまい、あっという間に時間が経ってしまったということはよくあるのではないかと思います。脳科学者の榎浩平さん著書『スマホはどこまで脳を壊すのか』によると小学校高学年から20歳ごろまで脳の中核である前頭前野の発達がゆっくりと進む大切な時期だそうです。1日3時間以上のスマホ使用で脳の発達が止まってしまうということが研究で明らかになっています。中学生の時期は学習、睡眠時間をしっかり確保し、スマホの使用時間を意識して守ってほしいと思います。1日24時間は皆さんに平等にあります。上手に使ってください。



保護者の皆様へ

夏季休業中、食事面、生活面のサポートをありがとうございました。夏休み明けのお子様の様子はいかがでしょうか。久しぶりに学校生活が戻ってきて、お子様が心身共に体調がすぐれなかったり、疲れやすかったりするかもしれません。家庭でリラックスして過ごすことで心のエネルギーを溜められるメリットもあります。時には、『疲れているのかな』と温かく見守っていただくこともあるかと思います。心配なことがありましたら、ぜひ、ご相談ください。



スクールカウンセラー来校日



9月12日（金）、26日（金）

10月10日（金）、24日（金）

11月7日（金）、28日（金）

12月12日（金）

岩田先生のカウンセリングを希望する生徒は担任の先生に申し出て予約を入れてください。

保護者の皆様は相談室までご連絡ください。

ほほえみ相談室直通電話 521-2663