



カウンセラー室だより



令和5年10月

日の出中学校 カウンセラー室

やっとな朝晩も少しずつ過ごしやすくなり、虫の声も聞こえてきます。

秋の気配を感じるようになりました。みなさんは体温を超える日が何日も続く猛暑の中でも充実した時間を過ごしていたのでしょうか。一回り大きくなったように見えます。これからは夏の疲れを早くとるために、しっかり朝ご飯を食べて質の良い睡眠をとり、生活のリズムを整えて1日の疲れを残さないようにしましょう。

そして、風邪やインフルエンザにかからないように、手洗いやうがいをごこころがけて10月27日の合唱祭では素敵な歌声をきかせてくださいね。楽しみにしています。



進学、進級と緊張して過ごしていた1学期と違い、学校生活にも慣れてきたところですが、クラスや学年全体で取り組む時間も増えています。学習場面でも集中する活動も多く、疲れたり不安になったりと、気持ちが落ち着かないこともあるかもしれません。そんな時は、気軽にカウンセラー室に来てください。日々のちょっとした話から、困っていることや悩んでいること、どんなことでも話せます。カウンセラーに話すとき、最初はちょっと緊張するかもしれませんが誰かに話を聞いてもらうと気持ちや考えが整理されます。仲のいいお友達に話すのと少し違う気づきがあるかもしれません。

どうぞためしてみてください。

新しく日の出中学校に転入されたみなさんも、ぜひ休み時間などに気軽に遊びに来てください。

カウンセラー室のご案内

2学期の予定

SLC 月・火・木・金 9:30~16:45
SC 水 9:30~16:15

※予定の変更や急なお休みがあるかもしれません。不在の時は先生に確認してください。

- ・昼休み・放課後は自由来室です。(相談優先)
- ・授業中は、担任 or 教科の先生の許可が必要です

相談室前の札が

「在室中」の時は自由来室できます。

「相談中」の時は必ず**ノック**をして廊下で待っててください。

保護者の皆様へ

カウンセラー室では、保護者の方からの相談もお受けしています。お子様のことで心配なこと、学校生活で不安に思われていることなど、どんなことでも遠慮なさらずにどうぞお気軽にご相談ください。お子様が学校生活の中で自分らしく、そして様々なことにチャレンジできるよう、お手伝いをさせていただきたいと思えます。

場所：2階 放送室の隣 (階段を上がって右の奥です)

電話：080-6629-5878(カウンセラー直通)

直接予約いただけます。携帯が繋がらない

047-380-7100 (日の出中学校)

場合は学校にお問い合わせください。

※基本的には開室時間内でご相談をお受けしますが、ご希望の時間があれば事前にご連絡ください。