



# さわやか相談室だより

2024.5  
行田市立長野中学校

## 新緑の季節になりました

校庭の木々の緑が鮮やかになり、屋外での活動が気持ち良い季節になりました。体育の時間、昼休み、部活動をするみなさんの姿がとてもしさわやかです。身体を動かして、気分転換をしながら学習に集中できるようにしましょう。



～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．～．

## 1年生の個人面談についてのお知らせ

1年生を対象に相談室のことを良く知ってもらうために面談を行っています。昼休み、放課後に相談室で少しお話を聞かせてください。詳しい日程は、担任の先生からお知らせがありますので忘れずに来室してください。

入学式から1か月が過ぎ、部活動も始まり、生活のペースが大きく変化したと思います。まだ中学校生活に慣れないで戸惑ったり、緊張がとけて疲れが出てきたりしていませんか？

心配なこと、悩んでいること、どうしたら良いのか分からないことなど、是非この機会に話してください。短時間ですので気軽に来室してください。

**☆面談中は他の生徒の相談を受けられないこともありますのでご了承ください。**

### 体調管理の大切さを知ろう

新年度になり緊張しながらの4月が終わり、新しい環境に慣れてきたこの時期は少し疲れが出る頃です。朝起きるのが辛い、身体がだるい、何となくやる気が出ない、少しのことでも気持ちが落ち込んでしまうことはありませんか？

心や身体が疲れてくると病院に行くほどではないけれど、体調がすぐれないと感じることは誰にでもあります。

そんな時はゆっくり休むようにしましょう。いつもより早く寝ることを心がけたり、好きなことをする時間を作ったりと、自分に合ったリラックス方法を見つけて気分が前向きになれるよう考えてみましょう。

身体が元気だと自然と心も元気になってくるものです。



スクールカウンセラー次回来室日は、5月15日（水）、5月29日（水）になります。面談予約は、相談室直通電話でも承れます。 ☎048-555-0151