



さわやか相談室だより

2026. 5
行田市立長野中学校

すごしやすい初夏の季節になりました

ゴールデンウィークも終わり、夏が始まる日とされる「立夏^{りっか}」もすぎました。外での活動が気持ち良いさわやかな季節です。新学期が始まって約1ヶ月がたちましたが、心と身体の調子はいかがですか。「疲れたな～」と感じたら自分に合った方法で気分転換をして、5月も元気に過ごしましょう。

～・～



1年生の個人面談についてのお知らせ

新しい環境での生活のペースが大きく変化して、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ありませんか。さわやか相談室では1年生を対象に、相談室の利用方法をお知らせすると共に、中学校生活の不安解消のために、一人ずつ個別面談を行っています。短時間ですが（1人約5分～10分程度）昼休み、放課後に相談室で面談をします。詳しい日程は、担任の先生からお知らせがありま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。

心のメンテナンス大丈夫？

新学期になり、環境が変わって少し慣れてきたこの時期は、疲れを感じたりする人も多くいます。そんな心のストレスは身体の不調として現れます。次の項目をチェックしてみましょう。

- | | |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> やる気が出ない |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きられない | <input type="checkbox"/> 友だちや家族と話したくない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 勉強に集中できない |

当てはまる項目があったら、ちょっとお疲れモードかもしれません。

そんな時はしっかり睡眠をとって、好きな音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に入ったり、適度な運動をしたり、自分に合ったリラックス方法でストレスを解消しましょう。

スクールカウンセラーの来校日は、5/19(火)・6/2(火)・6/16(火)・6/30(火)になります。悩み事を専門のカウンセラーに相談できて、相談料はかかりません。必要な方は相談室直通電話でも可能ですので、ご予約の上、お気軽にご来校ご相談ください。

☎048-555-0151（相談室直通）☎048-554-2240（長野中学校）