

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 24 年 7 月 20 日

もうすぐ夏休み♪♪

暑さも真っ盛りな今日この頃。明日から、いよいよ待ちに待った夏休みですね！

楽しいお休みだ～♪とはいっても、1年生はすぐに臨海教室ですし、2、3年生も部活に塾、習い事など、なにかと忙しい人も多いかもしれませんね。

今年度から、夏休みが8月末までに変更になりました。

長いお休みは、知らず知らずのうちに生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると、風邪をひきやすくなったりだるさを感じやすくなるといった体の不調のほか、やる気が低下したり、気分が不安定になったり、落ち込みやすくなるなど、こころの不調も出やすくなります。学校のある時と同じような生活リズムを保つよう心掛けましょう。

生活リズムを整える際のコツについて、右上にまとめてみましたので参考にしてみてください。

この夏を、自己管理の力を養ういい機会にできるといいですね★

それでは、どうぞ素敵な夏休みを！！

【生活リズムを整えるコツ】

1. 起きる時間、寝る時間、食事の時間をなるべく一定に保つ。

(⇒※少し寝るのが遅くなくても、次の日はできるだけ前の日と同じ時間に起きるようにしましょう。これは効果があるのでぜひトライしてみてください。)

2. 前日に、次の日の大まかな予定を立てておく。当日はそれに沿って過ごすよう意識する。

(⇒※無理ない計画にすること。あまり詰め込みすぎない方がうまくいきます。また、「完璧にこなそう！」と気負いすぎないように。70点達成でOKです。)

3. メリハリのある時間の使い方を意識する。

(⇒※食べながら勉強したり、横になりながらゲームしたりなどは禁物。学習時間、休憩時間、睡眠時間など、今は何をする時間なのかははっきり区別するようにしましょう。)

9月の相談日

吉村 SC : 7日(金)、21日(金)、28日(金)
矢澤相談員 : 4日(火)、7日(金)、11日(火)、
13日(木)、18日(火)、25日(火)、
28日(金)

※変更になる場合がありますのでご了承ください。

火・木曜日開室時間: 11:00～15:00

金曜日開室時間: 8:15～17:00

保護者の方の相談もお受けしております。ご相談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。来校いただくことが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、矢澤相談員携帯 TEL 080-2024-8893