



相談室便り 9月号

平成26年9月

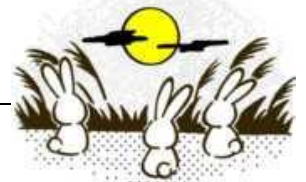
開進第三中学校 相談室

スクールカウンセラー 小林 総子

心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
1 12:00~16:00 ふれあい	2	3 12:00~16:00 ふれあい	4	5 10:00~15:00 スクールカウンセラー
8 12:00~16:00 ふれあい	9	10 12:00~16:00 ふれあい	11	12 10:00~17:00 スクールカウンセラー
15 敬老の日	16	17	18	19
22 振替休日	23 秋分の日	24 12:00~16:00 ふれあい	25	26 スクールカウンセラー ふれあい
29 12:00~16:00 ふれあい	30			

定期考査!ファイト!



皆さん夏休みはどのように過ごしましたか?

のんびり楽しんだ人、勉強や部活に頑張った人、それぞれの思い出があるでしょうね

今の時期は夏の疲れが出やすい時期です

疲れを感じたら休める時には体を休め、睡眠をしっかりととりましょう!

携帯やパソコンがリフレッシュ方法だ!という人も多いと思いますが夜遅くまで続けていると頭が冴えて体は疲れているのに寝付けないことがありますから、ほどほどにしましょうね

音楽を聴いたり、本を読んだり、ストレッチをしたりと、自分なりのリラックス方法があると良いですね

心と体はつながっています。どちらも大切にしましょう
一人で考えてしまって辛い時には相談室を利用してくださいね
夏の思い出話も聞かせてくれたら嬉しいです♪

保護者の皆様へのお知らせ: 今年度より相談室用の携帯電話が区から支給されました。

どちらの相談員も、上記の相談時間中に保護者の方からの来室予約、電話での相談をお受けします。

番号 080-9975-7203 (面談中は出られない場合もあります)

引き続き職員室(副校長)、保健室を通じてのお申し込みも受け付けています。

※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください。

