



夏休み いかがでしたか？

コロナ感染対策をしつつ、多くの地域で夏祭りが開かれ以前の賑わいが戻ってきた夏でした。さあ 気持ちを切り換えて、どんな二学期にしますか。

夏休み明け 生活リズムを切り替えよう

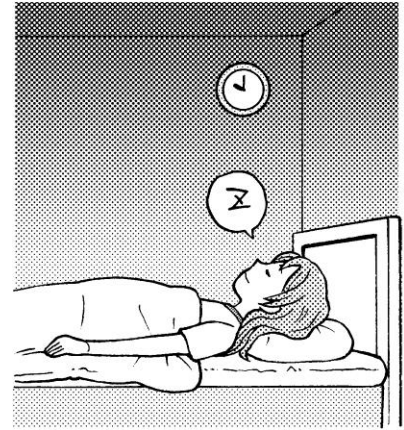
夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、早めに生活リズムを元に戻すようにしましょう。ポイントは、①「朝起きたら日光を浴びる」、②「朝食はしっかり食べる」、③「夜は早く寝る」の3つです。



朝起きたら日光を浴びる



朝食はしっかり食べる



夜は早く寝る

©少年写真新聞社2023

..... スクールカウンセラー 今後の予定

毎月好評のカウンセラーだよりを書いてくださっている齋藤光男スクールカウンセラーとお話しませんか。『ちょっと話を聞いて欲しいなという人』『ちょっと困っているんだけど一緒に考えて欲しいな』『こんなこと、たいしたことないかもとためらっている人』も。カウンセラーとのお話をご希望の生徒のみなさん、保護者様、保健室や担任または教頭までご連絡をお願いします。

保護者の皆様へ

カウンセラーが子育ての悩みをお聞きし、一緒に解決の方法を考えてくださいます。また、子育てのヒントを、カウンセラーだよりを通じて、お伝えさせていただいております。(ホームページ掲載)



二学期 スクールカウンセラー来校日

8月23日(水) 予約済	9月 4日(月) 予約済	9月 5日(火) 予約済	9月 14日(木) 午前
9月27日(水) 午前	10月 4日(水) 午前	10月12日(木) 午前	10月24日(火) 午前
11月 9日(木) 午前	11月20日(月) 午後	11月24日(金) 午後	11月29日(水) 午前
12月5日(火) 午前	12月14日(木) 午前	12月22日(金) 午前	