



さわやか相談室だより

2016・5
行田市立長野中学校

木々の緑りも鮮やかさを増し、屋外での活動が気持ち良い季節になってきました。体育の時間や昼休みには思い切り身体を動かして気分転換をするなどして学習にも集中できるようにしましょう。

また1年生の部活動も本格的に始まり、どの部も熱心な練習風景が見られます。みなさんの頑張る姿を相談室からも応援しています。



1年生の面談についてのお知らせ

1年生全員を対象に相談室のことを良く知ってもらうため、個別面談を行っています。期日は5月10日（火）～7月11日（月）の予定で、昼休みと放課後に相談室で行います。詳しい日程については担任の先生にお知らせしてありますので忘れずに来室してください。

中学校に入学して1カ月以上が過ぎ、部活動も始まり、毎日の生活が小学生の時とは大きく変わったと思います。変化にとまどっていたり、新学期の緊張がとけて疲れが出てきたりしていませんか？どんなことでも良いので、気になってること、心配なこと、悩んでいること、どうしたら良いか分からず誰かに聞いてもらいたいことなど、是非この機会に話してみてください。短時間ですので気軽な気持ちで来室してください。

☆面談期間中は、他の生徒の相談は受けられないことがありますのでご了承ください。

毎日の生活を考えてみよう



なにげなく送っている毎日を見直すことで、あなたの生活の改善すべきところが見つかるかもしれません。

朝	学校	帰宅後
自分で気持ちよく起きられる	先生方や友達に元気なあいさつをする	休息をとる
家族とあいさつをする	授業に集中する	学習、趣味、自分の時間を持つ
朝食を食べる	部活動、その他の活動に参加する	家族と食事、会話をする
余裕をもって朝の時間を過ごし登校する	清掃をきちんとする	明日の準備をする
		お風呂で一日の疲れをとる

見直してみると、どれも特別なことではなく、難しいことでもありません。あなたはきちんとできていますか？どこかでバランスがくずれると、体調が悪くなったり、心が重くなったりして、悩みやトラブルの原因になることもあります。あたりまえのことをきちんとできるようにになると心も身体も健康でいられます。もう一度、生活を見直してみましょう。