



さわやか相談室だより

2021.6
行田市立長野中学校

1学期も後半に入りました

1学期もあっという間に2か月が過ぎ、中間テストや北埼大会も終わり後半に入りました。今月末には期末テストですね。そろそろ準備を始めましょう。

関東も梅雨入りしました。ジメジメと雨の降る日が多くなるので
体調管理には十分に気をつけていきましょう



～．

1年生の個人面談についてのお知らせ

1年生を対象に相談室のことを良く知ってもらうために面談を行っています。
期間は6月7日(月)～7月9日(金)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。

入学式から2か月が過ぎ、部活動も始まり、生活のペースが大きく変化したと思います。まだ中学校の生活に慣れないでとまどっていたり、緊張がとけて疲れが出てきたりしていませんか？

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、是非この機会に話してください。短時間ですので気軽に話をしてくださいね。

☆**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。**

体調管理の大切さを知ろう

新しい環境に慣れてきたこの時期は、少し疲れが出る頃です。朝起きるのが辛い、体がだるい、何となくやる気が出ない、少しのことでも気持ちが落ち込んでしまうことはありませんか？

心や身体が疲れてくると病院に行くほどではないけれど、体調がすぐれないと感ずることは誰にでもあります。

そんな時はゆっくり休むようにしましょう。いつもより早く寝ることを心がけたり、好きなことをする時間を作ったりと、自分に合ったリラックス方法を見つけて気分が前向きになれるよう考えてみましょう。

身体が元気だと自然と心も元気になってくるものです。

