



# さわやか相談室だより

2024.6  
行田市立長野中学校

## 新緑の季節になりました。

6月3日に行われた体育祭は雨天延期でその後お天気にも恵まれ行われました。気持ちの良い一日となりました。春の体育祭は、どの種目も学年も一生懸命に全力で取り組む元気な姿は、とつてもたくましく見ている方々も感動と元気をもらえたことでしょう。運動が苦手な人にとっては、練習が辛い時や不安なこともあったと思いますが、それを乗り越えてみんなが心を1つにして頑張った体育祭となりました。本当にお疲れさまでした。

6月には3年生は京都・奈良へ修学旅行、2年生は東京見学の校外学習へみんなで協力し、準備や計画など大変なこともあったかと思いますが、良い経験ができたことと思います。

また、今月末には期末テストがありますので早めに準備を始めましょう

～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～・～

## 1年生の個人面談も後半です

1年生面談では、入学してからの不安や心配事など(中1ギャップ)を抱えないように、安心して学校生活を送れることができるよう相談を行っています。貴重な昼休みや放課後の時間を使い、短い時間ですが、気軽にお話をしてくださいね。前半の面談ではみなさんから新しい友達のことや部活動・勉強など、学校生活に前向きに取り組んでいる様子が伺え、後半もお話を聞けるのを楽しみにしております。

これからも生徒さんの健やかな成長を見守り、お手伝いができればと思います。

## 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に夜更かしが続き、ゲーム・アニメ・SMS などやり過ぎていませんか？朝起きるのが辛い、身体がだるい、何となくやる気が出ないことなどありませんか。これは病気ではなく睡眠不足が原因で体調が悪いことがあります。睡眠が良く取れていないと、体内リズムが崩れ体調や心が乱れることがあります。毎日の生活に気をつけて、適度な運動や自分に合ったリラックス方法を見つけ、気分がリフレッシュできるよう心がけましょう。

**心が穏やかになると身体も元気になってくるものです。**

**スクールカウンセラーの次回来室日は6月26日(水)7月10日(水)となります。**

事前のご予約をお勧めしております。

**048-555-0151** (相談室直通電話) お気軽にお電話して下さい。