



# さわやか相談室だより

令和6年9月発行  
川口市立仲町中学校 さわやか相談室  
直通電話 048(252)6892

いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しい思い出ができましたか。夏休みの成果をぜひこれからの生活につなげていきましょう。

2学期は、新人戦、運動会、音楽祭など、いろいろな行事が続き、充実した学期になると思います。自分の力を大いに伸ばす機会にしてください。

夏休み明けは、生活のリズムを崩さないよう、体調にも十分に気をつけてください。皆さんが楽しく充実した学校生活が送れるよう、相談室は応援しています。困っていること、心配や不安に思っていることがあったら、一人で悩まず、気軽に相談してください。

## 夏休みモードから2学期モードへの切り替えを！

夏休みモードのまま、なんとなくだるい。そんな時は次の対処法を試してみてください。

- 朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする。
- 朝ごはんを食べる。
- 日中に軽い運動をする。
- シャワーだけでなく、お風呂に入って疲れをほぐす。
- 就寝直前の食事は避け、胃腸を休ませた状態で眠る。
- パソコンやスマホを使い過ぎず、就寝前には「目」を休ませる。

## さわやか相談室の利用について

☆ 開室日・時間      月・金      午前9時 ~ 午後3時  
                                    火・水・木      午前9時 ~ 午後4時

\*家庭訪問、会議等で閉室する場合があります。

☆ スクールカウンセラーは隔週木曜日に来校します。面談は予約制になっていますので、電話等で事前にご連絡をお願いします。

<2、3学期の来校予定日>

9/12	9/26	10/10	10/24	11/7	12/5
12/12	1/9	1/23	2/6	2/20	3/6