



さわやか相談室だより

令和5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

夏休みから2学期のモードへの切り替えを！

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの生活リズムのまま、なんとなくだるい。そんな時は次の方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。
- 夜、シャワーだけでなく、お風呂に入って疲れをほぐす。
- 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。

2学期は、運動会、部活動の市民体育祭（新人戦）、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。

水のころ

高田敏子

水は つかめません	水は すくうのです
指をぴったりつけて	そおっと 大切に
水は つかめません	水は つつむのです
二つの手の中に	そおっと 大切に
水のころも	人のころも

他人の欠点や足りないところばかり目に付く人は、心がだんだんやせてきてしまいます。人の気持ちを大事にする人は、人からも大事にされます。人にやさしくしていると、自分の心が豊かになってきます。言葉を大切に、人の心を大切に。

ちょっと ひといき

さわやか相談室は、仲町中の皆さん誰もが利用できる相談室です。友人関係や部活動での悩み、学習相談、進路相談・・・どうしようかな？ ちょっと迷ったときでも、気軽に相談室を訪ねてください。少し時間が必要だなというときは、あらためてお話を聞く時間をとることもできます。

さわやか相談室の利用について

- ☆ 開室日・時間
月 午前9時 ~ 午後2時
火・水・木・金 午前9時 ~ 午後4時
* 家庭訪問、会議、行事等で開室時間に変更になることがあります。

- ☆ 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学期の来校予定日 9/7 9/21 10/5 10/19 11/2 11/16 12/7 2/21