



さわやか相談室だより



令和2年 6月10日発行 第2号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室 048-557-0302

新型コロナウイルス感染症への対応のために、ふだん通りの生活がしにくい状況が続いていましたが、6月1日に学校が再開されました。しかし、まだ不安や心配は続くと思います。

臨時休業中、心と体の健康を保つために、みなさんはどうしていましたか？これから、心と体のバランスを保って、活力ある中学校生活を送るためのヒントを挙げてみます。

心と体の健康を保つポイント

- | | |
|----------------------|------------------|
| あ 歩く | は (息を)吐く |
| か かがむ …… スクワット | ま 丸める、回す … ストレッチ |
| さ 支える …… バランス感覚をきたえる | や 休む |
| た 立つ …… 座りっぱなしにならない | ら ラジオ体操 |
| な 何でも食べる | わ 笑う |



相談室よりみなさんへ

長い休校から始まった新年度。これから新しい生活様式でウイルス感染症を意識していく必要があり、皆それぞれに不安があって当然です。

そういう時、できれば自分の心に余裕をもち、人に対してはやさしい気持ちで、互いに支え合っていきたいですね。支え合う一員として、みなさんの生活に寄り添っていきたいと思っています。

スクールカウンセラー たちばな 橘 こうた 浩太

相談室は、みなさんが日々口にしづらいことや、心にため込んでしまっている思いを吐き出せる所です。

「ネガティブな状況がある中、一人の他者の存在を置いたら、一步ひけて、ポジティブな発見があった」と思ってもらえるような、「一人の他者」になりたいです。

さわやか相談員 のむら 野村 ふさこ 房子

困ったこと、悩んでいること、不安なこと…どんなに小さなことでも相談室で、または休み時間に私たちを見かけたら声を掛けて、その思いを話してみませんか？

相談室では、みなさんが明るく楽しい中学校生活を送ることができるようお手伝いします。一緒に考えましょう。

さわやか相談員 せきぐち 関口 ゆか 由香

スクールカウンセラー来校日

【6・7月の予定】

6月5日(金)・19日(金)

7月3日(金)・17日(金)

橘先生にお話を聞いてもらいませんか？

保護者の方は電話にてご連絡ください。

生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。

1年生相談室面談

1年生のみなさんとコミュニケーションをとるきっかけづくりをしたいと思っています。

楽しみに待っています。

日時 6月22日(月)～7月17日(金)

昼休み 20分程度

場所 相談室

