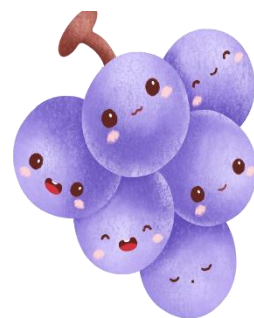


上水中学校 スクールカウンセラーだより

梅雨に入り、じめじめしてきましたね。

なんとなく体がだるい、頭が痛いというようなことはありませんか？気持ちも落ち込んでしまうこともあるかもしれません。心と体はつながっているのです。気分が落ち込んでいるときには少し体を休める、エアコンのドライを入れて過ごしやすい環境を作るなどの工夫をするのもよいかもしれません。ジメジメした期間はそれほど長くはありませんから、もう少しの辛抱です。一緒に乗り切りましょう。自分に合った気分転換の方法を探してみるのもよいかもしれませんね。

もし少しスクールカウンセラーと話してみたいなと思ったらぜひお話に来てください。お待ちしております。



スクールカウンセラーの予約



042-323-1893

勤務日に相談室に直接お電話ください。

もしくは、担任の先生を通して予約もできます。

スクールカウンセラー勤務日

7月 6日（木）13日（木）
20日（木）

9月 7日（木）14日（木）
28日（木）

次回のスクールカウンセラーだよりは9月です