



スマイル (SC・SSWだより)

令和5年 9 月 No.5

発行:小平第二中学校

こんにちは。夏休みが終わり、2 学期が始まりましたね。皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか。長期の休みを利用して、帰省やキャンプそして旅行など、久しぶりに夏ならではの行事を楽しんだという人がいるかもしれません。また、勉強を頑張った人、部活動を頑張った人、高校受験のための情報収集や説明会に参加した人もいないかもしれませんね。

9 月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。これから少しずつ、秋の気配を感じるようになっていくことでしょう。勉強やスポーツそして読書など、様々な活動に最適な時期を迎えますね。2 学期も、学校行事や部活動など積極的に取り組みながら、楽しく充実した毎日を過ごしてください。

☆2 学期のスタートは、「いつもと同じ」ことを大切にしましょう。

それは、①同じ時間に寝る ②規則正しく食事をする ③同じ時間に起きる等の日常生活を維持し、生活のリズムを整えることです。

また、その他にも①睡眠時間を確保して、しっかり休む ②体を動かす ③家族や友だちとおしゃべりをする等も挙げられます。

「ストレスがたまってきたかなあ」と感じる時、「リラックスしたいなあ」と思う時、カウンセリングルームを利用してください。また、何か困った事や悩み事がある時も、ぜひ来室してくださいね。

皆さんが、学校生活をスムーズに送れるよう、何かお手伝いできたらうれしいです。2学期も、どうぞよろしくお願いします。



【9 月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土	日
				1 ◆☆	2	3
4	5 ☆	6	7	8 ◆☆	9	10
11	12 ☆	13	14	15 ◆☆	16	17
18 (祝)	19 ☆	20	21	22 ◆☆	23 (祝)	24
25	26 ☆	27	28	29 ◆☆	30	

☆印は、堀江SSWの勤務日
火曜日… 9:30～17:00
金曜日… 8:30～16:00

◆印は、密田SCの勤務日
(カウンセリングルームの開室日)
金曜日… 8:30～17:00



【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまの相談について】

密田スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまのことで、何か相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<密田スクールカウンセラー(SC)臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士との相談>
「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。

(文責:SC 密田)