

● ● 困った時、心配なことがある時…ちょっと話してみませんか？ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

① 担任や副担任の先生、教育相談係の先生に相談する。
部活動顧問の先生、授業担当の先生…あなたの中でぱっと浮かんだ先生に話してみませんか？

② スクールカウンセラーの先生に相談する。(校内の窓口は尾崎先生)
今年も昨年度から引き続き、新免愛香(しんめんまなか)先生です。

* 1学期の来校日*

5月29日(金) 6月12日(金) 7月10日(金)

* 保護者の面談も受け付けています。電話で予約できます。

* 日程が変わる可能性があります。休校期間中の予約の際は、本校ホームページ(学校生活：スクールカウンセラー)で確認をしてください。

③ 教育相談の先生にメールで相談する。
(匿名でも利用できます。返信が欲しい人は名前を書いて下さい。)

アドレス soudan@kudamatsu-t.ysn21.jp

学校へのメールを有効に使って下さい。保護者の方も利用できます。

④ 「教育相談アンケート」に記入する。
学校再開後、教育相談アンケートが、1～2ヶ月に1度配布されます。

記入したら、渡すのは、どの先生でも構いません。
教育相談室(管理棟1階)入り口には、専用ポスト(青いポスト)も置いています。ポストの側にはアンケート用紙をかけていますので、手元に用紙のないときは、利用してください。

ホームルーム棟2F渡り廊下前にも専用ポスト(白いポスト)を置いています。

なんとなく、からだがだるい
元気が出ない
こんなことはありませんか？



● ● 睡眠、食事はどうですか？ あなたを作る大切な一部分です。 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

眠れない時、気になることが頭に浮かんできて眠れないことはありませんか？「そのことを考えないようにしよう」と、気付くことも必要ですが、リラックスするために「額に一度力を入れ、力を抜く(リラクゼーション法の一部です)」をしてみてください。次回の相談日よりでもご紹介します。

食事也很重要です。普段食べていると思っていても、ビタミンやミネラルはどうしても不足してしまいます。しっかり摂ることを心がけましょう。さて、ビタミン、ミネラルの種類、多く含まれる食材は何でしょう?? わかるかな？

