

*** さわやか相談室だより ***

令和6年 9月

川口市立幸並中学校 さわやか相談室

今年の夏は10年に一度の酷暑だそうで、さらに残暑も厳しいとの予報です。心身ともに疲れがとれにくい状況ですが、2学期は様々な行事もあるので、できる限り疲れをため込まないように気を付けてください。身体の疲れは心の疲れにつながり、さらに心の疲れはネガティブな考えやマイナス思考にもつながります。

もし、心の疲れや不安を感じたら、一人で悩まず、すぐに家族や先生、友人など他の人に自分の気持ちを話してみてください。相談室もそんな話をする場所の一つなので、是非利用してください。

《 さわやか相談室 利用案内 》

- ◆ 場 所 : 管理棟3階 (階段上正面の部屋)
- ◆ 開 室 日 時 : 月曜日 ~ 金曜日 ・ 午前9時30分 ~ 午後2時30分
※ 学校行事等で変更になる場合があります。

◇◇◇ 生徒の皆さんは、休み時間・昼休みに直接来室してください ◇◇◇

〈 休み時間以外で緊急の相談の場合は、先生の許可を得てから来室してください。〉

- ◆ 利用対象者 : 学区内の小・中学校の児童生徒とその保護者
- ◆ 利用方法 : * 来室相談 (できるだけ予約をお願いします)
- * 電話相談 (直通電話をご利用ください)
- * スクールカウンセラー面談 ➡ 隔週木曜日来校
※ 面談ご希望の方は、電話等で事前予約をお願いします。
- ※ 2学期の来校予定日 【 9月 】 19日
【 10月 】 3日・17日・31日
【 11月 】 21日・28日
【 12月 】 19日

「笑いの力」で心も体も健康に

— 笑いは百薬の長 —

《 笑いの効果 》

- 免疫力アップ・ストレスホルモンの減少
- 脳の血流増加
→ やる気・癒しのホルモンの増加

☆ 作り笑顔・作り笑いでも

笑顔・笑いを心がけてみましょう ☆

☆ 保護者の皆様へ ☆

お子様のことで心配なことがございましたら、どんなことでもご相談ください。
電話で事前にご予約のうえご来室ください。
電話での相談もお受けいたします。

☎ 相談室直通電話

➡ 048-251-5968