

寒さが厳しい季節になりました。体調管理には十分気をつけてください。しっかり睡眠をとることは、身体だけでなく、心の健康の回復にも大きく影響しています。ぐっすり眠れるように、寝る前にはストレッチをしてみたり、ゆっくりと深呼吸を何回か繰り返すことも有効です。気になること、心配なことがある人は、相談室も利用してみてください。

相談室では、友達のこと、学校のこと、家庭のこと、自分自身のことなど、どんなことでも相談して大丈夫です。予約したい時は、学年の先生・保健室の先生などに声をかけてください。

私たちも、みなさんの授業や生活の様子を見るために、教室にお邪魔します。少しでも顔を覚えてもらえると嬉しいです。

我孫子中の相談室ってどんなところ？

- どこにあるの？

本館1階、保健室のとなり、昇降口を入ってすぐのところにあります。

- 開いている日と時間は？

火曜日 10:00～16:45（中根 スクールカウンセラー）

水・木・金曜日 10:00～14:00（山本 心の教室相談員）



2月予定表				○のついた日が相談日です		
月	火	水	木	金	土	日
		① 山本	② 山本	③ 山本	4	5
6	7	⑧ 山本	⑨ 山本	⑩ 山本	11	12
⑬ 山本	⑭ 中根	⑮ 山本	16	17	18	19
⑳ 山本	㉑ 中根	㉒ 山本	23 天皇誕生日	㉔ 山本	25	26
27	㉘ 中根 山本					

保護者の皆様へ

子育てに悩みはつきもの、学校の相談室は、皆様の一番身近な相談窓口です。

お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。

また、適切な援助につなげるための場所でもあります。どうぞお気軽にご利用ください。

※山本(心の教室相談員)は在宅訪問も行っております。こちら合わせてご利用ください。

予約・問い合わせ Tel: 090-9202-5195（中根・山本）

電話受付日時は相談日時と同じです。相談中で電話に出られない時があります。

その際は、時間をおいておかけ直してください。

来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。

土・日・月曜日、祝日は電話対応はできません。

