

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）

月・水・木・金曜日 11:00～15:00（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 9:30～13:30	② 山本	3	4		
⑤ 山本	⑥ 中根	⑦ 山本	⑧ 山本	⑨ 山本	10	11 建国記念の日		
12 振替休日	⑬ 中根	⑭ 山本	⑮ 山本 9:30～13:30	⑯ 山本	17	18		
⑰ 山本	⑳ 中根	21	㉒ 山本	23 天皇誕生日	24	25		
㉖ 山本	㉗ 中根	㉘ 山本	㉙ 山本 9:30～13:30					

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。こちらも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・祝日は電話対応はできません。

