

蒸し蒸しする季節になりました。なんとなく、気持ちがすっきりしない日が続きますね。雨の日は、頭痛がしたり、体調不良を感じる人もいるかもしれません。服装、家での過ごし方など、少しでも快適でいられる環境を工夫して作ってみるとよいですね。起きる時間、寝る時間、自由時間などを、できるだけ毎日一定にすることで、身体にリズムが作られ、心身が楽になることがあります。ぜひ試してみてください。

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。

- 相談できる日と時間は？

火曜日 10:00～16:45（中根 スクールカウンセラー）

水・木・金曜日 11:00～15:00（山本 心の教室相談員）



6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 9:00～13:00	② 山本	③	④
5	⑥ 中根	⑦ 山本	⑧ 山本	⑨ 山本	⑩	⑪
12	⑬ 中根	⑭ 山本 9:00～13:00	15 千葉県民の日	⑯ 山本	⑰	⑱
⑲ 山本	⑳ 中根	㉑ 山本	㉒ 山本 9:00～13:00	㉓ 山本	㉔	㉕
26	㉗ 中根	㉘ 山本	㉙ 山本	㉚ 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。こちらも含めてご利用ください。

**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。

