

朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになりました。勉強にスポーツに読書に打ち込める季節ですね。秋の夜長に読書や、つい動画を見続けてしまうと夜更かししてしまいますね。

ぐっすり眠るためにこんな工夫してみたいです。

- 眠るまえの環境を整える。パソコンや携帯を見るのはひかえる。
- 眠くなってから布団に入る。
- しばらくして眠れなければ一度起きて眠くなるのを待つ。
- 毎日同じ時刻に起きる。朝の光をあびる。
- 昼間に軽い運動で汗をかく。

皆さんはどんな工夫をしていますか？



中島スクールカウンセラー：10:00～16:45

鹿野相談員：9:30～14:15

10月予定表			○のついた日が相談日です			
日	月	火	水	木	金	土
2	③ 鹿野	④ 中島	⑤ 鹿野	6	⑦ 鹿野	8
9	10 体育の日	⑪ 中島	12	⑬ 鹿野	⑭ 鹿野	15
16	⑰ 鹿野	18	⑱ 鹿野	20	⑳ 鹿野	22 授業 公開日
23	24 振替休業	⑳ 中島 15:00 まで	26	㉑ 鹿野 12:30 まで	㉒ 鹿野	29
30	㉓ 鹿野					

\*時間の変更：9月1日と15日は午前中のみ12:30まで입니다。

### 保護者の皆様へ

子育てには悩みはつきもの、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。

お気軽にご利用ください。

●予約&問い合わせ TEL 090-9202-5195 (中島・鹿野)

電話受付日時は相談日時と同じですが、火曜日は16時までにお願いします。

相談中で電話に出られない時があります。時間をおいて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。