

相談室たより

第二中学校
H29年9月



楽しい夏休みも終わり！2学期も頑張ろう★

皆さんは、どんな夏休みを過ごしましたか？部活、勉強、遊び、目一杯楽しめましたか？2学期が始まって、なかなかリズムがつかめないで、困っていませんか？まず、寝る時間を一定にすると生活リズムが整いやすくなります。試してみてください。

こころのまめちしき

実は疲れていませんか？



新学期に、松かげ祭。楽しいけど、自分が思っているよりも疲れていたり、緊張していたりすることがあります。無性に眠かったり、イライラしたりすることはありませんか？



いつもと同じくらい、おいしく食べられていますか？夜はぐっすり眠れていますか？イライラしてませんか？

**年に一度の松かげ祭を満足できる
充実したものにしたいですね★★★**

どうしたらいい？



十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、リラックスのための工夫が必要です。好きなことをのんびりやってみましょう。お菓子ばかりじゃなくて、野菜や肉・魚もたくさん食べましょう。



深呼吸をしたり、ストレッチをしたり、お風呂にゆっくり入ったりすることもおすすめです。好きなこともやりすぎるとまた疲れてしまうので気をつけてください。

10月			担当	10月			担当
3	火		平井	19	木		平井
5	木		大河・平井	20	金		平井
10	火		平井	24	火		平井
12	木		大河	26	木		平井・大河
13	金		平井	27	金		平井
17	火		平井	31	火		平井