

相談室便い



沼津市立愛鷹中学校

2026 1月号 Vol. 9

スクールカウンセラー 早田 公子

児童生徒支援員 岩下 智子 古賀 阿佐美

◇相談室の先生方から

新年明けましておめでとうございます。
今年も皆さんとたくさん挨拶を交わせると
嬉しいなと思っています。よろしくお願いします。
冬休みで生活リズムが崩れてしまった人は
いませんか？ リズムを取り戻すには、まず起床
時刻を固定すること。寒いですが顔を洗って起きてみましょう。



新しい年が始まりました。今年ほとんど
な一年にしたいと思いますか？ 目標に
近づけるように過ごしていきたいですね。
よい一年になりますように。何か気にな
ることがあったら、気軽に声をかけてくだ
さいね。今年もよろしくお願いします。

あけましておめでとうございます!
今年の抱負・目標は決まりましたか?
私の目標は去年から始めた一日スクワット80回を毎日続けることです。
今年も笑顔溢れる良い年にしましょう!!



1 月									
★カウンセラー来校予定日									
月		火		水		木		金	
				7	始業式	8	不在	9	古賀
12	成人の日	13	岩下	14	古賀	15	岩下	16★	早田・古賀
19	古賀	20	岩下	21	古賀	22	岩下	23	古賀
26★	早田・古賀	27	岩下	28	古賀	29	岩下	30	古賀
今後のカウンセラー来校日 2/6(金), 16(月), 20(金), 27(金)									
相談、面談等ご希望がありましたら、担当糸川まで									