

ひだまりルーム 便り



沼津市立愛鷹中学校
2026年5月号 Vol. 2

スクールカウンセラー 渡邊 澄子
児童生徒支援員 服部 廣美 古賀 阿佐美

◇先生方から

今年度が始まって、約1ヶ月が経ちました。体調はいかがですか、新学期の緊張と頑張りで疲れやすくなっています。十分な睡眠と栄養をとって、脳と体の調子を整えていけると良いですね。



スクールカウンセラー 渡邊先生
面談は、基本10:00~16:00



児童生徒支援員 服部先生
基本火・木:9:30~14:30(13:30)

木々の若葉がきれいな季節になりました。新しい生活には、少し慣れたでしょうか？5月は、少しずつ心やからだの疲れが出る頃です。我慢しすぎず時々休けいしながら自分のリズムを作っていくといいと思います。

ゴールデンウィーク明けは、疲れが出たり、なんとなくやる気が出にくい時期月ですね。無理せず、少しずついつものペースに戻していけたらと思います。ささいなことでも大丈夫なので何かあればいつでも気軽に声をかけて下さい。



児童生徒支援員 古賀先生
基本月・水・金:9:30~15:30

5 月		★カウンセラー来校予定日		相談、面談等ご希望がありましたら、担当糸川まで。					
月		火		水		木		金	
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	7	服部	★8	渡邊・古賀
11	古賀	12	服部	13	古賀	14	服部	15	古賀
18	古賀	19	服部	20	不在	21	服部	★22	渡邊・古賀
25	古賀	26	服部	27	古賀	28	不在	★29	渡邊・古賀

★6/5(金)、6/12(金)、6/19(金)、6/26(金)カウンセラー来校予定