

ひだまりルーム 便り



沼津市立愛鷹中学校
2026年7月号Vol. 4

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

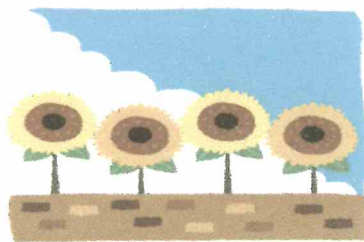
◇相談室の先生方から

梅雨明けはもう少し先ですが、体調はいかがですか。

気持ちが悪く感じたりした時は腹式呼吸で深呼吸をすると良いです。鼻から吸って口からゆっくりと吐き出します。吸って1・2・3ハイ、少しとめて吐きます。6・7・8・9 10回～お試しください。



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)

7月に入り、日に日に暑くなってきましたが、皆さんは、どんな暑さ対策をとっていますか？
私は、朝ごはんをしっかり食べることと、こまめな水分補給を心がけています。
1学期もあと少しです。健康第一で過ごしましょう。

暑さや日々の疲れでやる気が出なかったり、気持ちが沈んだりすることがあるかもしれません。無理せず、少し休んだり、気分転換する時間もあるといいです。体調面に気をつけながら自分のペースで過ごしていきましょう。



児童生徒支援員 古賀先生
基本月・水・金:9:30～15:30

7月★カウンセラー来校予定日									
月		火		水		木		金	
次のSC来校は、9／4(金)18(金)25(金)です。						相談、面談等ご希望がありましたら、担当糸川まで。			
				1	古賀	2	服部	3	古賀
6	古賀	7	服部	8	古賀	9	服部	10★	渡邊・古賀
13	古賀	14	服部	15	古賀	16	服部	17★	渡邊・古賀
20	海の日	21	服部	22	古賀	23	終業式・服部		