

ひだまりルーム 便り



沼津市立愛鷹中学校
2026年 11月号 Vol. 7

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



あっという間に今年もあと2ヶ月になってしまいました。鷹根祭も終わり 今月は期末テストや3年生は学力調査など勉強モードに入ります。学習は睡眠中に脳に定着します。十分な睡眠(理想は7時間)をとって、体調に気をつけながら生活してくださいね。

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)

朝晩寒さを感じることもありますが過ごしやすい季節になってきました。鷹根祭が終わり、日々の生活も落ち着いてきたでしょうか。2学期も後半に入いましたが、ここでもう一度生活リズムを整えてみてください。生活リズムが整うとからだも心も落ち着いてきます。また気になる事や聞いてもらいたい事があったら声をかけてください。

朝晩の冷え込みが増え、冬の訪れを感じる季節になりました。気温の変化で、心も体も疲れやすくなります。誰かに話を聞いてほしいなと思ったときは、一人で抱え込まず、気軽に声を掛けて下さいね。



児童生徒支援員 古賀先生
基本月・水・金:9:30~15:30

11 月

★カウンセラー来校予定日

月		火		水		木		金	
2	不在	3	文化の日	4	不在	5	服部	6★	渡邊
9	不在	10	服部	11	不在	12	不在	13	古賀
16	古賀	17	服部	18	古賀	19	服部	20★	渡邊・古賀
23	古賀	24	服部	25	古賀	26	服部	27★	渡邊・古賀
30	古賀	12月1日	服部	2	古賀	3	服部	4★	渡邊・古賀
★今後のカウンセラー来校予定12/4(金)・18(金)					相談、面談等ご希望がありましたら、担当糸川まで。				