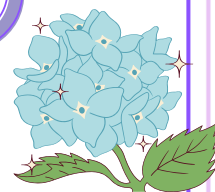


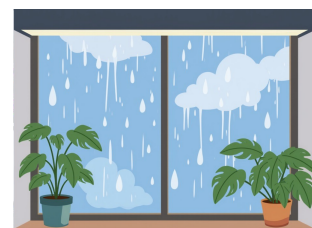
June さわやか相談室だより

加須市立加須東中学校 令和8年 第3号



気持ちの浮き沈みはありませんか？

6月に入り、気温や湿度の変化で体がだるくなっていませんか？雨が降ることなどで不快に思うことも多く、気持ちが落ち込んでしまうことがあるかもしれません。そんな時は無理をせず、ゆったりと過ごしてみてください。温かい飲み物を飲むとホッとしませんか？気温が高いと冷たい飲み物を飲むことが多くなりがちですが、そんな時こそ温かい飲み物を飲んで、イライラしがちなこの時期を乗り切りましょう。おすすめは白湯です。手軽に作れる万能な飲み物です。ぜひ飲んでみてください。



梅雨におすすめの ストレス発散方法

- ・筋トレやストレッチをする
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・読書を楽しむ
- ・イラストや絵を描く
- ・雨を楽しむ

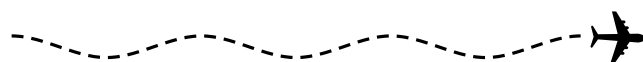
自分の機嫌を上手に取る方法を見つけてみてくださいね。



いずれも隔週金曜日です。スクールカウンセラーへの面談は予約優先となりますので、ご希望の場合は担任または相談員にご連絡ください。

【生徒の皆さんへ】

「ここが疲れたな」、「誰かに話を聞いてもらいたいな」、「最近何もしたくない・・・」など感じていませんか？そんな時、よかったら相談室に来てみませんか？少しでも皆さんが健やかな学校生活が送れるように一緒に考えていきましょう。お待ちしております。



【保護者の皆様へ】

加須東中相談室は保護者の皆様、学区内の小学校の児童の皆さんやその保護者の皆様もご利用いただけます。

早めに気づくことで子供達に適切な援助、支援ができ、より良い成長へと繋げていくことができます。

お子様の様子で少しでも気になることがありましたら、遠慮なくご連絡ください。

