



スマイル



大田中学校
さわやか相談室

令和5年9月1日
NO.5



こんにちは さわやか相談室です。



2学期が始まって1週間が過ぎました。生活リズムは元に戻りましたか？夜、遅くまで起きていませんか？早く寝て、早く起きて、朝食をしっかりとって、学校に登校してくださいね。まだまだ暑い日が続きます。睡眠や食事が十分でないと、いろいろな活動に力が入りませんよ。生活リズムを整えて、元気に毎日を乗り切りましょう！



今月は、小中合同運動会があります。日頃鍛えているその成果を発揮しましょう。小学生もいますので、いろいろと教えてあげられれば良いですね。そして一緒にケガのない楽しい運動会になるよう、頑張りましょう！



さわやか相談室から

夏休み中は有意義に過ごせましたか？勉強、部活、旅行…、楽しい話、面白い話…どんな話しでもお聞きしますので、気軽な気持ちで来室してくださいね。



さわやか相談室からのお知らせ

9月・10月のスクールカウンセラーの来校日

9月 5日（火）	10月 3日（火）
10月17日（火）	31日（火）

※ SCとの面談を希望する方は、事前にさわやか相談員に申し込んでください。よろしくお願いいたします。

大田中学校 電話番号 62-0051
(さわやか相談員につないでもらってください。)

