



さわやか通信

No.7

大田中学校
令和6年12月11日

こんにちは、さわやか相談室です。

文化祭では、皆さんの素敵な歌声を聴けましたし、群読は、堂々とした姿でとてもカッコ良かったです。3年生の劇では、千と千尋の場面が、とてもリアルに再現されていて感動しました。



 今年も、残すところわずかとなりました。寒さも一層感じられるようになり、朝布団から出るのがつらくはありませんか？私は、布団の中で、両手を上げて“のび”をします。起きる準備体操みたいな感じで、「今日も頑張ろう！」と、暗示をかけています。起きるのがつらい、動くのがつらい…そんな時はやってみてください。



冬休みも近づいてきました。
長期休業中は、ネットやゲームに向かう時間が長くなりがちです。
自分でコントロールできるうちは良いのですが…
コントロールが効かなくなってどっぷり浸かってしまわないよう、
生活リズムを整えて過ごしましょう。



気分転換に…

ちょっとだけ…



相談室よりお知らせ

今月のスクールカウンセラー来校日

17日(火)

*保護者の方もご相談いただけます。ご連絡いただけましたら時間の調整をさせていただきます。

大田中学校 (さわやか相談室)

電話番号 62-0051