

ひなたぼっこ



メール相談 ujo18@pref.okayama.jp

2019/9/2
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け)
H31. 第5号

学校生活再開！生活リズムを取り戻そう！

今年の夏はとにかく暑い日々でしたね。みなさん、体調は崩していませんか？

今日から学校生活再開！これから授業、文化祭、進路など、忙しい毎日がやってきます。まだまだ暑さは残っていますが徐々に気温も下がってきています。これからの季節は、気温の変化に体調を崩しやすくなるかもしれません。また、身体と頭が休みに慣れてしまい、生活リズムも乱れがちになります。そんな時は上手に切り替えていきましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」という基本的な生活習慣を意識し、夏休みの生活リズムから、いち早く自分の学校生活リズムを取り戻していきましょう。

これから、文化祭に向けての準備が進んでいきます。クラスの人と協力しながら、色々な人と話をしてみましょう。違った自分や、友達の新しい一面を発見できるかもしれませんよ。時に壁にぶつかることもあるかもしれませんが、仲間と何かを成し遂げた経験は、後々あなたの人生のどこかで、きっと力になってくれるはずです。一人ひとりができることを、できる範囲で力を出し合い、思い出深い文化祭にしていきましょう♪

いつでも誰でも気軽に声を掛けてください♪



9月と10月のスケジュール

丸山 香織 先生(大学院生カウンセラー)

毎週木曜日 15:00～19:00 (年26回)

第9回	9月5日(木)	第13回	10月3日(木)
第10回	9月12日(木)	第14回	10月10日(木)
第11回	9月19日(木)	第15回	10月17日(木)
第12回	9月26日(木)	第16回	10月24日(木)
		第17回	10月31日(木)

相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生にまず声を掛けてください。



土岐 淑子 先生(臨床心理士)

月2回水曜日 15:00～19:00 (年20回)

第9回	9月4日(水)	第11回	10月9日(水)
第10回	9月18日(水)	第12回	10月23日(水)

※日程が変更になる場合があります。

<どちらも、1日に、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。>

相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

- * メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いて下さい。
- * 保護者の方も歓迎します。

メールアドレス…ujo18@pref.okayama.jp

