

# ひなたぼっこ

2023/7/3  
鳥城高等学校  
教育相談室だより  
(生徒向け)  
R5. 第4号

今年度に入り、5月にはコロナウィルス感染症が5類感染症に移行され、様々なことがコロナ以前の状況に戻りつつあります。3年間泊まりがけの修学旅行は中止になっていましたが、今年度は一泊とはいえ無事に行うことができました。球技大会や企業見学なども行うことができ、少しずつですが日常が戻ってきています。

新学期がスタートして約3ヶ月が過ぎましたが、7月10日(月)からは第2回定期考査がはじまり、7月22日(土)からは夏休みが始まります。定期テストに向けて、勉強にもいっそうがんばって取り組みましょう。

今年は平年よりも8日も早く5月29日に中国地方でも梅雨入りをしましたが、梅雨明けは7月中旬になりそうです。湿度も気温も高く、不快指数が高いため、ぐったりしている人も多いのではないのでしょうか?しっかり寝て、食事もしっかりとって、暑さに負けない体力作りに心がけましょう。熱中症にも注意です。水分、塩分もしっかりととりましょう。

夏休みを前にして、体だけではなく心も疲れのピークを迎えている人はいませんか?そんなときは、ぜひ教育相談室を利用してみてくださいね。校内の教育相談室のメンバーでもいいですし、校外からの公認心理師・臨床心理士の土岐先生と大学院カウンセラーの神崎先生にもお話を聞いていただけます。担任の先生か教育相談の先生に声をかけてくださいね。



いつでも誰でも気軽にのぞいてみてください♪

## 7・9月のスケジュール

と き よ し こ  
**土岐 淑子 先生(公認心理師・臨床心理士)**

月2回水曜日 14:30~18:30 (年約25回・6回追加されました)

※日程が変更になる場合があります。

第7回 7月5日(水) 第8回 7月19日(水)  
第9回 9月6日(水) 第10回 9月13日(水)  
第11回 9月27日(水)

か ん さ き な つ こ  
**神崎 奈津子 先生(大学院生カウンセラー)**

毎週木曜日 14:00~18:00

第8回 7月6日(木) 第9回 7月20日(木)  
第10回 9月7日(木) 第11回 9月14日(木)  
第12回 9月21日(木) 第13回 9月28日(木)

※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声をかけて下さい。



