

夏休みが終わり、2学期が始まりました。例年になく残暑が続いていますが、学校モードへ切り替えていきましょう。

そこで、まず行動のチェックをしてみてください。

1. 夜、何時に寝ていますか？  
日を超えないうちに眠るのがよいでしょう。
2. 朝、何時におきていますか？  
多くの人は、6時半ごろ起床します。
3. 寝つきが悪くなったり、夜や朝に目を覚ますことはありませんか？  
① ほとんどない。 ②月に1度くらいある。 ③週に何度かある。
4. 食欲がなくなり食べれなくなったり、反対に食べ過ぎてしまうことはありますか？  
① ほとんどない。 ②月に1度くらいある。 ③週に何度かある。

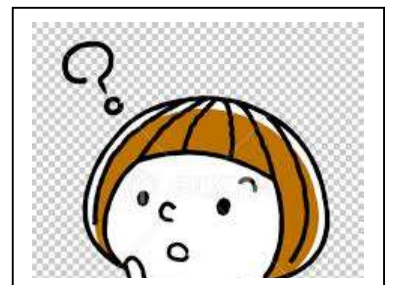


次に、気持ちのチェックをしてみましょう。

5. 不安や緊張がたかまって、イライラしたり怒ったりすることはありますか？  
① ほとんどない。 ②月に1度くらいある。 ③週に何度かある。
6. ちょっとのことで驚いたり、急に泣き出したりすることはありますか？  
① ほとんどない。 ②月に1度くらいある。 ③週に何度かある。
7. 気分が落ち込んでやる気が起こらないことがありますか？  
① ほとんどない。 ②月に1度くらいある。 ③週に何度かある。

いかがですか？ ③があった人は、先生に言ってカウンセリングにつないでもらってください。どのようなことができるのか、一緒に考えていきましょう。あなたが、今やった方がよいことをみつけましょうね。

カウンセラーの2学期の来校日は以下の通りです。お待ちしております。



9/4. 9/11. 9/25. 9/28. 10/2. 10/11(水). 10/23. 10/30. 11/6. 11/13. 11/27. 12/4.  
12/11. 12/18. \*原則月曜日です。保護者の方のご相談も可能です。ご相談予約は、担任教諭を通してか、あるいは、学校に直接ご連絡ください。