

寒さが厳しい季節になりました。体調管理には十分気をつけてください。しっかり睡眠をとることは、身体だけでなく、心の健康の回復にも大きく影響しています。ぐっすり眠れるように、寝る前にはストレッチをしてみたり、ゆっくりと深呼吸を何回か繰り返したりすることも有効です。気になること、心配なことがある人は、相談室も利用してみてください。

相談室では、友達のこと、学校のこと、家庭のこと、自分自身のことなど、どんなことでも相談して大丈夫です。予約したい時は、学年の先生・保健室の先生などに声をかけてください。

私たちも、みなさんの授業や生活の様子を見るために、教室にお邪魔します。少しでも顔を覚えてもらえると嬉しいです。

我孫子中の相談室ってどんなところ？

- どこにあるの？
本館1階、保健室のとなり、昇降口を入ってすぐのところにあります。
- 開いている日と時間は？
木曜日 10:00～16:45（菱田 スクールカウンセラー）
月・水・金曜日 11:00～15:00（山本 心の教室相談員）
※ 曜日と時間は変更になる日もありますので、下の表をご確認ください。



2月予定表							○のついた日が相談日です
月	火	水	木	金	土	日	
						1	
2	③ 山本	④ 山本	5	⑥ 山本	7	8	
9	⑩ 山本	11 建国記念の日	12	⑬ 山本	14	15	
16	⑰ 山本	⑱ 山本	⑲ 菱田	⑳ 山本	21	22	
23 天皇誕生日	⑳ 山本	㉑ 山本	㉒ 菱田	㉓ 山本	28		

保護者の皆様へ

子育てに悩みはつきもの、学校の相談室は、皆様が一番身近な相談窓口です。お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。また、適切な援助につなげるための場所でもあります。どうぞお気軽にご利用ください。※山本(心の教室相談員)は在宅訪問も行っております。こちら合わせてご利用ください。

予約・問い合わせ Tel: 090-9202-5195 (菱田・山本)

電話受付日時は相談日時と同じです。相談中で電話に出られない時があります。

その際は、時間をおいておかけ直してください。

番号非通知でのお電話には対応出来ません。番号を通知してご連絡ください。

来校のついでに直接声をかけてくだされば、その場でお話を伺います。

