

# ほほえみ

輪之内中学校教育相談室

2021.10.27(水)

NO. 6

皆さん、こんにちは。

後期の学級組織が決まり、新たな班での生活はいかがでしょうか。また、期末テストや実力テストに向けた毎日の学習で、知らない間に疲れはたまっていませんか。

過ごしやすい季節にはなりましたが、体調を崩さないように軽い運動やバランスの良い食事をこころがけましょう。



さて、「こころ」も元気であるために、こころの栄養となる趣味やスポーツなどで楽しめる時間をつくりましょう。好きなお菓子を食べたり、音楽を聴いたり、時にはお風呂にゆっくり入ったりすることもいいですね。

ちょっと疲れがたまってきたなと感じたときは、ひとやすみひとやすみ。

## 11月 教育相談室 相談員担当予定

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員			文化の日	9:30~16:00			
三輪相談員	9:00~15:00	9:00~15:00		8:15~16:00	8:45~16:30		
	8	9	10	11	12	13	14
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員				9:30~16:00			
三輪相談員	9:00~15:00	8:45~16:30	8:15~13:15		8:15~16:00		
	15	16	17	18	19	20	21
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員				9:30~16:00			
三輪相談員	9:00~14:00	8:45~16:30	8:45~16:30		8:45~16:30		
	22	23	24	25	26	27	28
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員		勤労感謝の日		9:30~16:00			
三輪相談員	9:00~15:00		8:15~16:00		9:00~14:00		
	29	30					
河村カウンセラー							
葛原相談員							
三輪相談員	9:00~14:00	9:00~14:00					

※上記の予定は変更になる場合もありますので、相談される方は養護教諭にご確認ください。