

# さわやか通信

令和6年度 No.4 蕨市立東中学校 さわやか相談室 TEL048(445)6692

7月です。一学期も残りわずかとなりました。いよいよ夏休みですね。そして、一年の折り返しですね。相談員は、残りの半年、「たら」「れば」をやめようと思っています。「あー、あの時、こうしていたらよかった。」「やってみればよかった。」と、後悔しないように、やってみています。みなさんの思い切ってやってみてよかった!というお話があったら聞かせてくださいね。

梅雨らしくないお天気で、すでに真夏のような暑さが続いています。こころや体の疲れは、睡眠で改善されることもあります。

疲れを持ち越さない寝る前の過ごし方について紹介しますので、是非試してみてくださいね。

## ☆疲れを持ち越さない寝る前の過ごし方☆

### ❁目をリラックスさせましょう

寝る前の一時間前にはつい見えてしまいがちなあの強い光の刺激物は避けるようにしましょう。音楽を聴いたり、読書をしたり、家族とのコミュニケーションを楽しんだりするのもおすすめです♪

そうだ...!やめよう...!

スマホ  
ゲーム  
テレビ

### ❁深くゆっくりと腹式呼吸をしてみましょう

仰向けになって鼻から息を吸い、お腹(おへその中心)にためるイメージで、細く長く息を吐ききりましょう。この意識した腹式呼吸には、ストレス軽減やリラックス効果もあります。



### ❁ストレッチで体をほぐしましょう

緊張状態である体を柔らかくほぐし、『今日も一日ありがとう』と、自分を労わりながら伸ばしてみてください。セット数や時間などは決めずに、緊張や無駄な力が抜けるのを目安にしてみましょう。

## 亀井スクールカウンセラー来室日

1学期 7月17日(水) 1学期最終日です。

2学期 9月11日(水)、9月25日(水)、10月9日(水)、  
10月23日(水)、11月6日(水)、11月20日(水)

12月以降の来室日は、次号のさわやか通信に掲載いたします。

さわやか相談室直通電話 (048) 445-6692

# 夏休み さわやか相談室 開室日



月	火	水	木	金	土	日
7月 1 5	16	17	18	19	20	21
○	×	ス	午後 ×	終業式 ○	—	—
22	23	24	25	26	27	28
○	×	○	○	×	—	—
29	30	31	8月 1	2	3	4
×	○	午後 ×	○	○	—	—
5	6	7	8	9	10	11
○	×	○	○	×	—	—
12	13	14	15	16	17	18
—	—	—	—	—	—	—
19	20	21	22	23	24	25
自然体験	活動教室	×	×	×	—	—
26	27	28	29	30	31	
×	○	○	始業式 ○	○	—	

○・・・開室日 ×・・・閉室日 ス・・・スクールカウンセラー来校日 —・・・お休み

8月12日～8月16日は学校閉庁日です。

8月19日～20日は自然体験活動教室のため閉室日です。

☆相談室ご来室の際は、事前に必ずお電話いただけますよう、お願いいたします。

(出張、会議、外出等で不在にしている場合があります)

東中の生徒の方はもちろん、東小学校、塚越小学校の児童の皆さんや、毎日、思春期のお子さんに向き合っている保護者の方も、お気軽にさわやか相談室を利用してみてください。

**さわやか相談室直通電話 (048) 445-6692**



2学期も元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています  
☆7月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます☆