



# さわやか通信

令和5年度 NO. 2 蕨市立東中学校 さわやか相談室 ☎048-445-6692



いよいよ夏休み！！

みなさん、こんにちは♪1学期も終わりに近づき、いよいよ夏休みですね！

1年生は中学生として初めての経験も多く、毎日が新鮮だったのではないのでしょうか？

2・3年生もテストや部活、校外学習など様々なことに対して頑張っていたと思います。

これから長い夏休みが始まりますが、今年も全国的に平年より温度が高く、暑い夏になりそうです。

水分補給などの暑さ対策をしっかりと行い熱中症には気を付けてくださいね。

また、心の健康には規則正しい生活が大切です。

しっかり睡眠を取り、暑くて食欲が出ないこともあるかと思いますがバランスの良い食事を心がけてください。

2学期にまた元気にお会いできるのを楽しみにしています！

## ★夏休み中の相談室開室日★

夏休み中も相談室は開室しています。

開室時間であればいつでも相談していただけます。ゆっくり相談したい人におすすめです。



7月

8月

月	火	水	木	金
			7/20 終業式	7/21 △
7/24 △	7/25 ×	7/26 △	7/27 ○	7/28 ○
7/31 ○				

月	火	水	木	金
	8/1 △	8/2 △	8/3 ×	8/4 ○
8/7 ○	8/8 ○	8/9 ○	8/10 ×	8/11 ×
8/14 ×	8/15 ×	8/16 ×	8/17 △	8/18 ○
8/21 ×	8/22 ×	8/23 ○	8/24 ○	8/25 ○
8/28 ○	8/29 始業式	8/30	8/31	

○・・・10時～16時30分まで △・・・午前 ×・・・閉室



【利用時間】 月曜日～金曜日（祝日を除く） 10：00～16：30 ※予約をお願いします。

【予約方法】

- ①担任・顧問の先生に伝える ②直接相談室に来る ③電話で申し込む（048-445-6692）
- ④手紙で申し込む（相談室にはポストがあります。）いずれかの方法でご予約下さい。

【相談方法】

- ①来室による相談・・・開室日でも相談中だったり、外出していることがあります。事前にお電話下さい。  
保護者のみなさまもご利用いただけます。どうぞ、お気軽にお越しください。
- ②電話による相談・・・さわやか相談室直通電話（048-445-6692）にお電話ください。  
不在でも折り返しご連絡いたします。

❀スクールカウンセラーさんに相談してみませんか？❀

スクールカウンセラーは臨床心理士の資格を持ち、学校生活に関わる様々な悩みの解決や軽減をするためのアドバイスをしてくれます。

生徒のみなさん、保護者の方、学区内の小学生、及びその保護者の方もご利用いただけます。  
相談希望の方は、さわやか相談室直通電話（048-445-6692）までお問い合わせください。

—2学期の来校予定日—

9月 6日（水）      9月20日（水）      10月 4日（水）      10月18日（水）  
11月 1日（水）      11月15日（水）      11月29日（水）      12月13日（水）



楽しい夏休みをお過ごしください♪