YAMATO 心の相談室だより

２０２６年2月号
NO.１０

みなさん、こんにちは。寒い日が続きますね。体調を崩していませんか。
早寝早起きの生活リズムはどうですか？３食しっかり食べていますか？自分を一番大事にできる人は自分です。身体も心も健康に保ちつつ、今年度を最後まで楽しく過ごしていきましょう。ちょっと元気が出ないなというときは、ぜひ相談室を利用してください。

2月　開室カレンダー

県 SC：9:15～16:00　　相談員：9:30～14:15
★9:30～12:30

日	月	火	水	木	金	土
１	２　相談員	３　相談員★	４　県 SC	５　相談員★	６　相談員	７
８	９　相談員	１０相談員★	１１建国記念日	１２相談員★	１３県 SC	１４
１５	１６相談員★	１７相談員★	１８	１９	２０	２１
２２	２３天皇誕生日	２４相談員	２５ 県 SC	２６相談員★	２７相談員	２８

生きかたのヒント

【やる気の話】

やる気が無いから出来ないって言っている人はいませんか？
実はやる気は待っていても永遠に降ってこないそうです。
ほんの少しの行動が脳に変化を促し、すぐやる人になれるよ。
まず、１歩踏み出せない時は試しに 10 秒だけ動いてみましょう。

ランニングなら　→　靴をはく　ウェアに着替える
勉強なら　→　机の前にすわる　テキストを開く
何も気乗りしないなら　→　体を動かす　背伸び　その場ジャンプ

相談したいと思ったら…

生徒

＊デジタル相談ポスト
＊校内相談ポスト
＊SC・相談員・先生などに声をかける

保護者

＊電話で予約できます
0586-28-8779(相談室直通)
0586-28-8759(職員室)
＊SC・相談員・先生など誰でもかまいませんのでご連絡ください

詳しくは、大和中学校ウェブサイトの 相談室▼ タブをクリック