

YAMATO 心の相談室だより

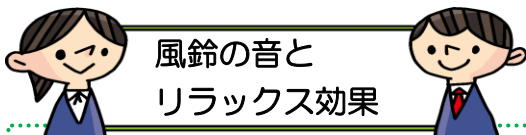
2026年7月号
NO.4



みなさん、こんにちは。蒸し暑い日が続きますね。暑いと集中力が続きづらくなるかと思いますが、水分を取りながら一息入れつつ日々を過ごしましょう。7月も元気いっぱいにごすみなさんの姿が見られるのを楽しみにしています。気持ちがイライラして落ち込むようなことが続いたら、いつでもお話ししてくださいね。

保護者の方でお子さんのことで少しでも気になることがあれば、夏休み前に気軽に話しに来てください。ご予約お待ちしております。

| 7月 開室カレンダー | | 県 SC:9:15~16:00 | | 相談員:9:30~14:15 | | |
|------------|--------|-----------------|--------|----------------|--------|----|
| | | 市 SC:9:30~12:30 | | ★9:30~12:30 | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 県 SC | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 相談員 | 7 | 8 県 SC | 9 | 10 相談員 | 11 |
| 12 | 13 | 14 市 SC・相談員★ | 15 | 16 相談員 | 17 終業式 | 18 |
| 19 | 20 海の日 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



風鈴の音と リラックス効果



この時期におすすめのストレスを抱えたときの対処法を紹介します。

風鈴の音を聴くと不思議なことに涼しい感覚が広がる場合があります。風鈴の音は風の強弱や方向によって微妙に変化します。その音が副交感神経を優位にしてストレスホルモンの分泌を抑える効果をもたらします。

小川のせせらぎ、波の音、鳥のさえずりなども人には心地よいと感じます。暑くなるこの時期、窓辺に一つ風鈴をつるしてみてもいいかもしれません。暑さや日々の生活に頑張っているみなさんの癒しになってくれるのではないのでしょうか。

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