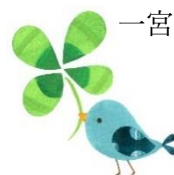




# さんさん



メンタルヘルスたより  
一宮市立西成東部中学校  
令和6年7月  
第4号

みなさんこんにちは。修学旅行や校外学習、キャンプと次々とイベントが終わりましたね。大きなイベントであるだけに、「やり切った」と感じている人が多いと思います。少し休憩をして、次の目標に進めるといいですね。



## 夏休みの予定は決まりましたか？

気が付けば、もうすぐ夏休みです。皆さん、予定は立てましたか？

課題や部活に追われてしまうかもしれませんが、今から少しだけ自分と向き合って「やりたかった事は何だったのだろうか？」と思い出してみませんか？

やりたかったことを思い出して書いてみよう！



みなさん書けましたか？例えば「友達と思いつき遊びたい」「本をたくさん読みたい」「普段できない体験をしてみたい」など。

日頃の学校生活があると、十分な時間を確保することが難しいようなことでも、長期休みを活用したらできるかもしれません。

やりたいことができると心のエネルギーもたまりやすくなります。

一方で注意してほしい事もあります。

1.夜はいつもの時間に寝ましょう。

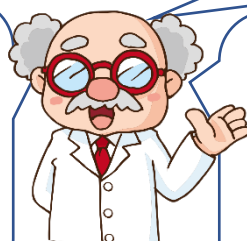
ついつい夜更かしをしてしまいがちですが、生活リズムは崩さないようにしましょう。

2.水分補給を忘れない。

ついつい何かに集中してしまうと忘れてしまうことがあります。熱中症対策としてこまめに水分をとみましょう。食事忘れずに。

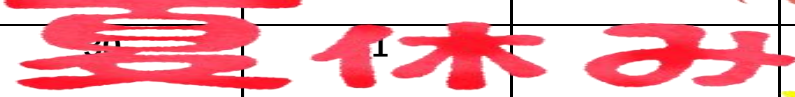
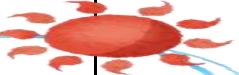
3.課題は計画的に行いましょう。

長期休みだから「明日やろう」と思いがちになりませんか？そして気が付いたら提出期限が近づいている…そうなる前にクリアできるといいですね。



4.困ったら大人に聞きましょう。

新しい体験をしている時だけでなく「いつもと違う違和感がある時」「外出先でトラブルにあった時」など何かあったら大人にいきましょう。

| 7月の来校予定表                                                                                       |                                                                                    |                              |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 月                                                                                              | 火                                                                                  | 水                            | 木                                                                                   | 金                                                                                   |
| <b>1</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                                    | <b>2</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                        | <b>3</b><br>◎<br>9:30-15:30  | <b>4</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                         | <b>5</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                         |
| <b>8</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                                    | <b>9</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                        | <b>10</b><br>◎<br>9:30-15:30 | <b>11</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                        | <b>12</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                        |
| <b>15</b><br> | <b>16</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                       | <b>17</b><br>◎<br>9:30-15:30 | <b>18</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                        | <b>19</b><br>☆<br>9:15-14:00                                                        |
| <b>22</b>                                                                                      |   | <b>24</b>                    | <b>25</b>                                                                           | <b>26</b>                                                                           |
|               |  |                              |                                                                                     |                                                                                     |
|               |                                                                                    |                              |  |  |

※◎…県スクールカウンセラー

※☆…心の教室相談員

※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



## ～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいます。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

| 【 相談用紙 】                                                      |                |
|---------------------------------------------------------------|----------------|
| 年                                                             | 組 名前           |
| ☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）                                |                |
| ア 担任の先生                                                       | イ 学年の先生        |
| ウ 相談係の先生                                                      | エ 相談員の先生（豊子先生） |
| オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）                                     |                |
| カ その他（                                                        | 先生）            |
| ☆希望する相談方法を選んで○を付けてください                                        |                |
| ア 直接話す                                                        |                |
| ⇒相談内容はどんな事ですか？                                                |                |
| ①学校について ②友達関係について ③部活について                                     |                |
| ④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（                                        |                |
| ⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう） |                |
| ①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）                                         |                |
| イ 手紙を書く                                                       |                |
| ⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください                                  |                |
| ⇒返事はどの方法がいいですか？                                               |                |
| ①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る                                         |                |
| ③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す                               |                |
| ウ その他（                                                        |                |

| 【 相談用紙 】                                                      |                |
|---------------------------------------------------------------|----------------|
| 年                                                             | 組 名前           |
| ☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）                                |                |
| ア 担任の先生                                                       | イ 学年の先生        |
| ウ 相談係の先生                                                      | エ 相談員の先生（豊子先生） |
| オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）                                     |                |
| カ その他（                                                        | 先生）            |
| ☆希望する相談方法を選んで○を付けてください                                        |                |
| ア 直接話す                                                        |                |
| ⇒相談内容はどんな事ですか？                                                |                |
| ①学校について ②友達関係について ③部活について                                     |                |
| ④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（                                        |                |
| ⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう） |                |
| ①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）                                         |                |
| イ 手紙を書く                                                       |                |
| ⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください                                  |                |
| ⇒返事はどの方法がいいですか？                                               |                |
| ①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る                                         |                |
| ③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す                               |                |
| ウ その他（                                                        |                |