

しばにしちゅうがっこう みな
芝西中学校の皆さんへ

すくーる かうんせらー なかい
スクールカウンセラー 中井あづみ

にゅうがく しんきゅう
入学、進級 おめでとうございます。あら がっこう あら くらす
新たな学校で、新たなクラスで、あなたらしい
いちねんかん
一年間をおくってほしいと思います。けれども、あたらし がつき はじ
新しい学期が始まるまで、もう少し
まつことになり、ストレスがたまっているかもしれません。いえ す
家で過ごすことが健康を
まも たいせつ いま すべ すとれす
守るために大切である今、全てのストレスをなくすのはむずか
減らして楽を
することはできます。

1. きそくただ せいかつ
規則正しく生活する

あさお よるね
朝起きて夜寝る、ごはんをさんしょく た
三食きちんと食べる

2. めりはりをつける

き じかん かだい と く げーむ すまほ じかん き あそ
決まった時間に課題に取り組む、ゲームやスマホは時間を決めて遊ぶ

3. からだ うご
身体を動かす

きん すとれっち さんぽ みつ ちゅうい
筋トレやストレッチ、散歩（3密に注意）、

4. あたら
新しいことに取り組む

やろうとおもっていたことをため ため てっだ
試してみる、お手伝いをする

5. あ
会わないけれどつながる

SNS やメール、でんわ じょうず つか たの こみゆにけーしょん つづ
電話を上手に使う楽しいコミュニケーションを続ける

みな
皆さんがふだんから おこな じつ すとれすたいさく
行っていることが、実はストレス対策なのです。ストレスが思
ったようにへ せつきよくてき へ
減らない、もっと積極的に減らしたいという人は、相談員や支援員、
すくーる かうんせらー みな ちから
スクールカウンセラーも皆さんの力になります。

しばにしちゅうがっこうそうだんしつ でんわ
芝西中学校相談室 電話 048-266-5927

きゅうこうきかんちゅう でんわそうだんじかん がつ きん
休校期間中の電話相談時間（月9：00～12：00・金13：00～16：00）