



6月から学校が再開し、あっという間に7月半ば…。1年生のみなさん、中学校生活には慣れてきましたか？緊張がほぐれたところは疲れも出やすいですので、ほっと落ち着ける時間を大切にしてくださいね。2, 3年生のみなさん、これまでと違った学校生活に戸惑う事もあるかと思いますが、日々のちょっとした嬉しかったこと、笑ったこと、気づいたことなどを大切に過ごして下さいね。疲れたなあ、と思ったら外の景色に目を向けて大きく深呼吸してみましょう。気持ちが落ち着きますよ。

### タイプ別ストレス解消法

へとへとストレス  
身体がだるい、疲れた

リラックス効果のある、ぬるめのお風呂に入って10時半までには寝ましょう。ストレスがたまると体が硬くなりますストレッチもおすすめです。



もやもやストレス  
意欲、やる気がしない

今日できた事を振り返り、自分の事を認め、自信を持ちましょう。散歩など、うっすら汗をかくような運動をしよう。

いらいらストレス  
すぐに怒ってしまう

まずは深呼吸を！  
お風呂で好きな歌を熱唱しましょう。  
思いっきり運動してすっきりしましょう。



ストレスがたまっているなあ、なかなか解消されないなあ、と感じたら一度、相談室にお話に来て下さいね。

### 保護者の皆様

お子さんの様子はいかがですか？いつもと違った様子や表情の変化に気づかれることはありませんか？お子さんのSOSかもしれません。些細な事でも結構ですので、お気軽にご相談下さい。申し込み方法…生徒のみなさんは担任の先生に相談の希望を伝えて下さい。

保護者の皆様は事前に学校までご連絡下さい。

今後の予定 7月 17日・31日 (AM) 8月 7日・21日・28日  
9月 4日・18日・25日

※下線の日程は二見北小です。二見北小での相談も可能です。

二見中学校スクールカウンセラー 久田 美穂