

相談室だより

(夏号 no.4)



令和 2年 (2020年) 8月 31日

明石市立衣川中学校・相談室発行

熱中症予防のためにも適度な水分補給、体調管理のための自分に合った生活リズムを！



衣中のみなさん、こんにちは。

体調や生活リズムはいかがでしょうか。日中の気温が非常に高く、「猛暑」「酷暑」「外出に警戒」といったことばを耳にすると、それだけで暑さを感じてしまいますね。

この夏から秋に変わる「季節の変わり目」の時期は、身体への負担はかなり大きく、それ自体が心身のストレスにもなります。できるかぎり「十分な睡眠」「十分な水分補給」「十分な栄養補給」を心がけて、この時期を過ごしてほしいと思います。

体調面やその他のことで気になることがあるときや、聞いてみたいことがあるときなどは、気軽に相談室をのぞいてくださいね。

※ 相談室は、水曜日・木曜日・金曜日に開いています ※

☑ 話し方チェックシート：いくつ☑がつかますか？達人を目指そう！

- 話すとき、ハキハキと相手に届く声を出している。
- 相手の顔を見て、笑顔で話している。
- 相手の目をじっと見つめすぎたりしないように、会話をしている。
- 声を出すとき、背筋が伸びている。
- 相手の存在に気がついたら、自分から声をかけてあいさつをしている。
- 人やモノを指さすとき、5本の指をそろえている。
- 感謝の気持ちをそえて、「ありがとう」が素直に言える。
- 友だちの話の聞いているあいだ、適度にあいづちを打っている。
- 初対面の人に話しかけるときは、明るい話をするように心がけている。
- 友達と話すときに、腕組みや足組みをしない。
- 話すときに、相手と目の高さを合わせている。
- できるだけ相手が興味を持っている・興味を持ってそうなテーマの話をしている。
- わからないことがあるとき、正直に質問している。
- 人に質問するとき、命令形の言葉を使っていない。
- 頼みごとを無理に押しつけていない。
- 多人数で遊びに行くとき、グループの全員に声をかけている（仲間ははずれをしない）。
- 友達を遊びに誘ったとき、断られてもイヤな顔をしない。
- 悪い誘いや頼みごとをキッパリと断っている。
- ほめられたときは、「ありがとう！」と素直にうれしさを表現している。
- 友達に何かを注意するときには、とくに言い回し・言い方に気をつけている。

★18個以上で「コミュニケーションの達人」！ あなたはいくつチェックがつかまりましたか？



9月の相談予定日



月	火	水	木	金
	1	2 今本	3 元田	4 元田
7	8	9	10	11 元田
14 代休	15	16 今本	17 元田	18 元田
21 敬老の日	22 秋分の日	23 今本	24 元田	25 元田
28	29	30		



10月の相談予定日

月	火	水	木	金
			1 元田	2
5	6	7	8 元田	9 元田
12	13	14 今本	15 中間テスト 元田	16
19	20	21 文化発表会 今本	22	23 元田
26	27	28 今本	29 元田	30 元田

★相談室の場所：北校舎2階にあります。気軽にご利用ください。

※相談時間： 今本 (13:00~18:00)

★相談希望時間については、

元田 (10:45~17:30)

気軽にお申し出/ご相談ください。

相談を希望される方は、**学校までご連絡**ください。

明石市立衣川中学校 TEL: 078-918-5855

相談は事前に予約をされている方が優先されます。新規でお急ぎの方はまずはお電話をお願いいたします。

ご予約のお問い合わせは、担当（藤原、もしくはスクールカウンセラー（今本・元田）までお願いいたします。