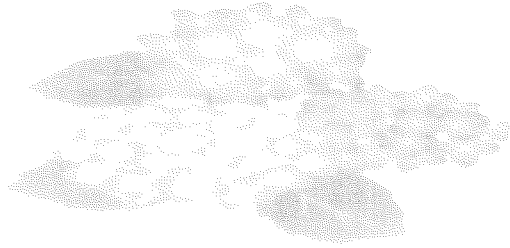


## 相談室だよりNo.2

平成30年5月7日発行

文京区立本郷台中学校  
相談室



5月になりました。

大型連休も、あっという間に終わってしまいました。

良い時間を過ごせましたか？

まだまだ連休の余韻に浸っていたい…と思う人が、いるかもしれません。

でもここはひとつ、若さあふれる中学生として、前に向かって進んでいきましょうか。

いよいよ運動会の練習が始まりますね。いつもの授業に加えて運動会の練習も、  
思ったよりも疲れてしまうかもしれません。

そんな時は、睡眠です。しっかり寝ることが、いつも以上に大切です。

眠っている間に成長ホルモンが分泌され、疲れをとり、心身の傷んだ部分が修復されます。

また、上手に気分転換をしたり、時には上手に愚痴をこぼすことも大事です。

5階にある相談室には、座り心地の良いソファや、気分転換できそうなゲームもあります。  
休み時間等に、ぜひ活用してください。

保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。

お子様についてご心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。

カウンセラー在勤日には、相談室まで直接ご連絡をお入れください。

カウンセラー不在の時は、学校代表までご連絡をお入れください。

スクールカウンセラー 中嶋真依子(月・金)

江村美千(火)

相談室専用電話番号 03-3811-2661

本郷台中学校電話番号 03-3811-2571