

スクールカウンセラーだより

令和5年 秋号

文京区立第三中学校 スクールカウンセラー
古宇田・栗村

《 生徒のみなさんへ 》

やっと秋めいてきました。今年の夏は暑すぎた！テストなどもありますが、少し体も心もリラックス&リフレッシュできるといいですね。3年生はここから勝負です。やること・考えることが多くて混乱してしまいがちですが、頑張るときと休むときのバランスを大切にしてください。

香りを利用して集中力UP！

香りは嗅覚を通して脳に直接働きかけるため、心や体に様々な作用をもたらします。集中力UPには、ローズマリーやグレープフルーツ、レモン、ペパーミントなどの香りが良いのだそう。脳がスッキリして、集中しやすい状態が整います。アロマやお茶を活用して、テストや日々の勉強を乗り切りましょう。



～相談室でお待ちしています～

相談室は1階、玄関を入れて左の「保健室のとなり」にあります。相談したい内容は、どんな小さなことでもかまいません。水・木・金の週3日開室していますので、気軽に来てくださいね。



《 保護者のみなさまへ 》

お子さんについてご心配なことや気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。学校に関すること、ご家庭でのことなど、どのような内容でもかまいません。お待ちしております。

- ★開室曜日 水曜日／木曜日……………栗村 心(区配置)
金曜日……………古宇田 静香 セレステ(都配置)が担当いたします。
- ★開室時間 8:40～16:30 (時間外をご希望の方は別途お問い合わせください)
- ★ご予約方法 先生をとおしてご予約いただくか、下記にお電話でご予約ください。
第三中学校(代表) 3814-2544
相談室直通電話 3814-2550*



* 直通電話の場合、面談中・授業観察中は電話に出られません。不在の折は、職員室へご連絡ください。ご予約を希望される方は、お子さんの学年と名前、電話番号をお知らせください。折り返しこちらからご連絡させていただきます。
* 感染症予防のため、来室の際は、アルコール消毒とマスク着用にご協力くださいますようお願い申し上げます。



スクールカウンセラー来室日

(変更の場合もありますので予約時にご確認ください)

10 2023 OCTOBER							11 2023 NOVEMBER							12 2023 DECEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4 栗村	5 栗村	6 古宇田	7	29	30	31	1 栗村	2 栗村	3	4	26	27	28	29	30	1 古宇田	2
8	9	10	11 栗村	12 栗村	13 古宇田	14	5	6	7	8 栗村	9 栗村	10 古宇田	11	3	4	5	6 栗村	7 栗村	8 古宇田	9
15	16	17	18 栗村	19 栗村	20 古宇田	21	12	13	14	15 栗村	16 栗村	17 古宇田	18	10	11	12	13 栗村	14 栗村	15 古宇田	16
22	23	24	25 栗村	26 栗村	27 古宇田	28	19	20	21	22 栗村	23 栗村	24 古宇田	25	17	18	19	20 栗村	21 栗村	22 古宇田	23
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29 栗村	30 栗村	1	2	24	25	26	27 栗村	28 栗村	29 古宇田	30
														31	1	2	3	4	5	6