

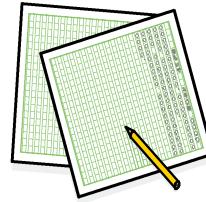
ほっと～館林市立多々良中学校相談だより～

No.1 令和2年4月10日



新年度がスタートしましたが、新型コロナウイルスの影響でこれまで経験したことのない状況になっています。新しい学年での希望を、いろいろ持っている人も多いことでしょう。思い通りにいかなくてイライラするかもしれません、今の状況を冷静にとらえ、これからに向けてのエネルギーを蓄えていきましょう。

今日配布した「学校生活アンケート」ですが、日頃の生活の中で不安なことや気になることがあれば記入して、次回の登校日に一緒に配られた封筒に入れて持ってきてください。(生徒のみなさんが自分で記入をしてください。)



今年度は、スクールカウンセラーが主に木曜日に学校に来ます。生徒のみなさんや保護者のみなさんの中で、相談したいことがあればぜひご連絡ください。また生徒指導嘱託員の先生もいますので、何かあればぜひご相談ください。(相談の予約については下記の通りです。)

☆令和二年度スクールカウンセラー
おおさわ さとこ
大澤 里子先生

面談予約

☎0276-72-4483

(ほっとルーム直通)

事前にお電話ください。

1学期の勤務予定日（木曜日）
4／16（木）・23（木）・30（木）
5／14（木）・21（木）・28（木）
6／ 4（木）・11（木）・25（木）

☆ 生徒指導嘱託員◇
とがのうまちこ
戸叶 真千子先生

月： 8:15~14:00

火~金 8:15~15:00



・・・上手にストレス解消を ・・・



ストレスがたまつたとき、みなさんはどんなふうに解消していますか。体を動かす、好きな音楽を聴く、お笑い番組を見て笑う etc …自分にあったストレス解消法を見つけられるといいですね。

「歌うこと」「美味しいものを食べること」「寝ること」さて、これは誰のストレス解消法でしょうか。(ヒント：笑顔が素敵な先生です)

明日からまた休校になります。上手にストレス発散をしながら、

