

保護者の皆様へ  
生徒のみなさんへ

勝浦中学校  
2024年1・2・3月



# スクールカウンセラーだよ!



勝浦中学校のみなさん、新年のご挨拶から始めたいところですが、年明け早々、大災害大事故等と大変な惨事が続きました。お亡くなりになられた方々にご冥福をお祈りするとともに、被災者の方々には一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

皆さんは、まず自分のこれからをしっかりと見据えてください。

まず、冬休みモードから学校モードに切りかえていきましょう。夜型になっているときは、早く寝ることも大切ですが、早起きを心掛けると朝型の生活リズムにもどりやすいようです。

そして、受験を控えている3年生や3学期の勉強を頑張りたい、もっとクラスに馴染んで友達を作りたいと思っている人などそれぞれ新年の目標を持てるといいですね。期待と不安が入り混じっているかもしれませんね。もし不安が大きくなってきたら一人で抱え込まないで話に来てください。話すことで気持ちが軽くなります。寒さで体は委縮しがちですが、心はのびのびとしていたいですね。



## 保護者の皆様

いよいよ3学期がスタートしました。お子様ができる限り安心して学校生活を送れるようサポートができたらと思っております。

お子様の様子で、気になることがあるとき、心配なときは、気軽にご相談ください。スクールカウンセラーと一緒に考えていくことができます。

## 【1月・2月・3月の予定】

(基本は金曜日の13:00~17:00)

- ★ 1月 12日 19日 26日
- ★ 2月 2日 9日 16日
- ★ 3月 1日 8日



## 利用案内

予約方法: お申し込みについては、学校に電話をおかけください。

電話番号: 勝浦中学校 42-2591 (担当:大野)

