



1学期も残りわずかとなりました。みなさんが学習、学校行事、部やクラブ活動に一生懸命取り組んでいる姿がとても印象的でした。しかし、思い通りに進まず我慢をしたりつらい思いをしたりしていたこともあったのではないのでしょうか。

そろそろ心の充電が必要だなあ、と思ったら、遠慮せず、近くにおられる先生に話をしてみてください。きっと心が軽くなりますよ。

心身ともに元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

## 湿気が多いときに気持ちを整える方法



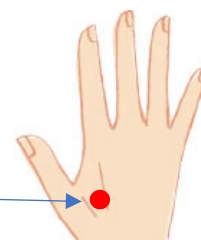
☆右手にあるツボ「合谷(ごうこく)」を押してみよう。

気持ちが落ち着き、徐々に平常心を取り戻すことができます。また、ストレスで乱れた自律神経の機能を正常に戻す働きがあります。

場所・・・手の甲側、親指と人さし指の骨の分かれ目のやや人さし指側にあるツボ。

押し方・・・親指を「合谷」にあて、気持ちいいと感じる強さでやや強めに押しもみます。約30回程度、押しはもみを繰り返します。

合谷



7月

月	火	水	木	金
1 中山 9:00-12:30	2 中山 9:00-12:30	3 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	4 中山 9:00-12:30	5 中山 9:00-12:30
8 吉田 13:00-16:00 中山 9:00-12:30	9 中山 9:00-12:30	10 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	11 中山 9:00-12:30	12 中山 9:00-12:30
15 海の日	16 中山 9:00-12:30	17 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	18 中山 9:00-12:30	19 中山 9:00-12:30
22 吉田 13:00-16:00 中山 9:00-12:30	23 中山 9:00-12:30	24 中山 9:00-12:30 終業式	25	26

保護者の方の相談も受け付けております。いつでもご連絡ください。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは 相談担当 今井幸代 まで

