城端中学校　相談室だより

令和７年５月号

　４月当初の慌ただしい日々も一段落し、学校生活も落ち着いてきましたね。しかし、５月は体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず自分の身体と相談して、学習や部活動、クラブ活動等に取り組みましょう。そのためには毎日の規則正しい生活が大切です。夜更かしをせず十分睡眠をとり、頭も体も休ませてくださいね。それでも疲れがとれなかったら、誰かに話を聞いてもらうのもよい方法です。
　５月には教育相談を行います。気になることがある人は担任の先生に話を聞いていただきましょう。どんなことでも話してください。きっと心が軽くなるはずです。

連休明けの疲れをスムーズに解消する方法です。やってみませんか。

1　**いつもの生活に慣れましょう**
毎日同じ時間に起き、食事をとり学校へ行く、同じ時間に眠る、という生活を続けていくことで、通常生活のリズムに慣れていきます。

2　**疲れた自分をいたわり、癒しましょう**
毎日ゆっくり入浴して、早めに布団に入って熟睡することで、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復効果が期待できます。

3　**太陽の光を浴びましょう**
朝起きたら窓を開けて陽の光を浴びる、昼間お天気がいい日は戸外を歩くなど、生活リズムのキープに役立ちます。

5月

月	火	水	木	金
			1　中山 9:00-12:30	2　中山 9:00-12:30
5 こどもの日	6 休日	7　中山 9:00-12:30	8　中山 9:00-12:30	9　中山 9:00-12:30
12　中山 9:00-12:30	13　中山 9:00-12:30 吉田 11:30-16:00	14　島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	15　中山 9:00-12:30	16　中山 9:00-12:30
19　中山 9:00-12:30	20　中山 9:00-12:30	21　島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	22　中山 9:00-12:30	23　中山 9:00-12:30
26　中山 9:00-12:30	27　中山 9:00-12:30 吉田 11:30-16:00	28　島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	29　中山	30　中山

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　教育相談担当　林　まで