

# 相談だより

NO.2

令和7年6月13日  
金沢市立額中学校  
相談部会

雨の多い季節になりました。この時期になると「やる気が出ない」、「疲れる」、「体がだるい」、「学校に行くのがしんどい」などと感じることがあります。もしかすると、新学期からの学校生活を頑張ろうとして、自分が思っている以上に心と体のエネルギーを消耗していたのかもしれません。そんなときは無理をせず、まずは心と体の回復を優先しましょう。また、誰かに話を聞いてもらうことで心が楽になることもあります。家族や先生など、身近な大人に相談してみることも大切です。



## 心と体の回復のために・・・

### \*しっかり睡眠をとろう

お風呂に浸かって体を温めてから寝ると、眠りやすいと言われています。

### \*体を動かそう

ストレッチや散歩など軽い運動でもOK

### \*ぼおっとする時間をつくろう

何もしない時間を作ることも大切です。

### \*好きなことをして楽しむ時間をつくろう

ゲームやスマホはやり過ぎると不眠など、不調の原因にもなります。  
時間を決めて、長時間にならないように注意しましょう。

## 『ぬかっ子座談会』のお知らせ

在宅傾向のお子さんをお持ちの保護者の方を対象に、今年度2回目の「座談会」を企画しました。スクールカウンセラーとともに保護者の皆さんの交流の場として、日頃感じていらっしゃることや、悩んでいらっしゃるなど、ざっくばらんに話しただけの会にしたいと思っています。お気軽にご参加ください。

日時 令和7年7月23日（水）  
9：30～11：30（途中からの参加や、途中退室も構いません。）  
内容 座談会（スクールカウンセラーと共に）  
場所 額中学校 2階 視聴覚室（内履きをご持参ください。）  
対象 額中学校 在宅傾向のお子様の保護者の方  
申し込み 右の二次元バーコード  
<https://forms.gle/JG7XPcLCdD2dRhqC7>  
または額中学校にお電話でお申し込みください。  
申し込み 7月22日（火）まで

076-298-3520

担任または相談担当（松田）

