



令和8年度8月

何北中学校 保健室

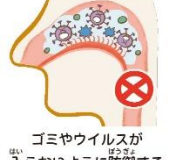
生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)



鼻の大切な役割



保護者様へ

学校には、子どもの心や子育てなどの悩み事を相談できる専門家が来校します。

面談は予約制です。面談を希望される場合は、担任または学校（電話 49-0002）までご連絡ください。

●スクールカウンセラー (SC)

三辻 裕太 先生

SCは、主に心の専門家です。

2学期の来校予定日…8/28 (金) 終日、9/11 (金) 午後、9/25 (金) 終日

10/2 (金) 午後、10/9 (金) 午後、10/23 (金) 午後、10/30 (金) 午後

11/6 (金) 午後、11/20 (金) 終日

12/4 (金) 午後、12/18 (金) 午後、12/25 (金) 午後

●まなび・生活アドバイザー (スクールソーシャルワーカー (SSW))

井上 亜矢子 先生

SSWは、悩み相談の総合窓口のような存在です。「相談したいけれど誰に相談したらいいのかわからない」といったときにも、SSWが相談にのります。

2学期の来校予定日…9/11 (金) 午前、10/16 (金) 午後、

11/4 (水) 午前、11/20 (月) 午後、12/9 (水) 午前

(いずれも、来校予定は変更になることがありますのでご了承願います。)