

相談室だよ

倉敷市立西中学校 令和2年12月号



吹く風がいっそう冷たく、冬の訪れを感じる頃になりました。寒い朝は、布団から出るのがおっくうになりがちです。登校時間が少しずつ遅くなっていく人はいませんか。生活のリズムが乱れると、体調を崩しやすくなり、勉強や運動を頑張ろうという意欲も薄れてきます。まずは、決まった時間に寝て、決まった時間に起きるという習慣を保つことを心がけましょう。

もしも元気が出なくなってきたら、自分の中にためこんでしまわずに、家族でも、友達でも、先生でも、誰かに話を聞いてもらいましょう。

西中学校の相談室ではスクールカウンセラーの先生による相談も行っています。どうぞお気軽にご利用ください。



相談室の利用の仕方

★相談の申し込み

相談は予約制です。担任または相談係（山本）まで申し込みをしてください。生徒の皆さんでも、保護者の方でも相談できます。

★場所

木造校舎（北棟）1階の教育相談室（購買のとなり）

※ご予約の時刻より早くは相談を開始できませんのでご了承ください。

★今後の相談日

TEL：422-6030（西中学校）

＜要 和孝 先生＞ ※月曜日：13時～17時

12月 7日（月），14日（月），21日（月）

1月18日（月），25日（月）

＜川中 有理子 先生＞ ※火曜日：9時～13時

12月 8日（火），15日（火），22日（火）

1月12日（火），19日（火），26日（火）

※西中学校のホームページでも相談日をご確認できます。

※相談時間は、1人45分程度です。

