



横浜市立富士見中学校

スクールカウンセラーだより

2009.7 No.3 発行者：カウンセラー 鎌田 綾子



もうすぐ夏休み！

みな 皆さんこんにちは～。スクールカウンセラーの鎌田（かまた）です。あた かくねん かげつめ 新しい学年になり、4ヶ月目となりま
 したね。じゆぎよう ぶかつどう がっこうせいかつ な きどう したね。クラスや授業、部活動など、学校生活に慣れてきたころですかね？ようやく軌道にのってきたと
 おも すこ なつやす つ ゆ たいよう て なつほんぼん あつ まいにち 思ったら、あと少しで夏休み！梅雨もあけ、これからギラギラした太陽が照りつけて夏本番です。暑い毎日
 つづ たいちようかんり か続きますよ。体調管理しっかりしましょうね。

なつ きせつ かつどう きせつ ひ ざ まぶ たいよう もと かつどう い もの
 「夏」という季節は活動しやすい季節でもあります。日差しが眩しい太陽の元で活動することは、生き物
 しぜん あつ なかつどう からだ にとっては自然なことなのです。しかし、この暑い中活動しすぎると、身体はついていきません。だから「
 なつやす からだ やす あき すず きせつ ふんき ちから たくわ じき 夏休み」があるのです。「身体を休めて、秋の涼しい季節で奮起するための力を蓄える時期」でもあるので
 まいにち げんき すご ひと まわ ひと やす す。毎日、パワーあふれて、元気に過ごしている人、周りにいますよね。そういう人は、「お休み」をとる
 じょうず ひと み じぶん ほうほう からだ やす のが上手な人なのです。見えないところで、自分なりのリラックス方法があったり、身体を休めていたり。
 じぶん げんき おも ひと おも やす ほうほう 「自分はいつも元気ないなー」と思う人は、思いっきり休んでみることも1つの方法かもしれませんね。

★夏休み、7月29日（水）開室します！

相談希望の方は、251-5389もしくは251-5390へご連絡ください。

9月：9/2（水）、9（水）、16（水）、30（水）

保護者の皆様へ



かまた スクールカウンセラーの鎌田です。せいと みな そうだん ほか ほごしゃ みなさま そうだん
 スクールカウンセラーは、生徒の皆さんの相談の他に、保護者の皆様の相談
 うけつけ きがる りよう そうだん きぼう かた たんにん せんせい つた じぜん
 も受付けていますので、お気軽にご利用ください。相談ご希望の方は、担任の先生にお伝えいただくか、事前に
 ふ じ み ちゅうがっこう れんらく おも
 富士見中学校（251-5389もしくは251-5390）までご連絡いただければと思います。



♪最後に一言♪

『夏はおいしい食べ物がいっぱい！私はすいかとうもろこしが大好きです。食べすぎには注意しないと……。皆さんよい夏休みを！』