<行田市立行田中学校>

# さわやか相談室だより

- vol. 2 -

<H27. 6. 1 発行>

地球は
みどりを着るのが好き
とりわけ雨あがりは
洗いたてのシャツ
いきものを プローチのように
くっつけて
地球 いばっている
みどりは
お前の晴れ着だね

工藤直子

このところ連日真夏日が続いています。気温の差が激しいですね。中間テストが終わって、ほっとしたところで、次は各学年とも大切な行事がひかえています。修学旅行(3年生)校外学習(1年生)、林間学校(2年生)とそれぞれ1年の中でも思い出に残る行事ばかりです。

部活動の大会もあります。毎日本当に忙しいですね。行事を1つ終えるたびに、また1つ成長してゆく行中生を、心から応援しています。行事も大会も、悔いのないように精一杯取り組んでほしいと思います。Fight!!

## 梅雨を快適に

もうすぐ梅雨に入ります。からだだけでなく、心の健康にも気を配ってほしい季節です。雨の日でも快適に過ごす工夫をして、さわやかに梅雨の季節を乗り切りましょう。

雨の日が続くと、気分も晴れませんね。でも「病は気から」という言葉もあります。こういう時こそ気持ちを明るく、前向きに過ごすことが大切です。

4月、5月と慣れない環境の中、走り続け 気がつけば6月。月日のたつのは本当に早いものです。テスト勉強や大会に向けての練習で 連日クタクタ、時間に追われて イライラ……。

本当に疲れる毎日で、ぐったりしてしまいますね。それぞれ事情はあるでしょうが、まずは夜ふかしをやめて、早く寝ましょう。朝、スッキリ目覚めると、その日1日、元気に過ごせますよ。(佐藤)

お知らせ
今月のスクール
カウンセラーの
勤務日は
6/11(木)、6/25(木)です。
予約は相談室まで
TEL 553-3122(直通)

梅雨の時期は
心も調子を崩しや
すくなります。早いうち
から、"今の自分のテン
ション上げアイテム"を
さがしておきましょう。
ぶん本町