



# さわやか相談室<sup>だより</sup>

vol. 1

H30. 4. 18 発行

「その人」と会っていると、  
 とってもしあわせな気持ちになれる。  
 「その人」のことを思っただけで、  
 うきうきわくわくできる。  
 「その人」がいてくれるから、  
 つらいことがあってもがんばれる。  
 いのちはいのちに支えられてる。

— ごとくやすゆき  
 「生きてるだけで  
 いいんだよ。」より



新入生のみなさん、ようこそ、行田中学校へ。2、3年生のみなさん、  
 進級おめでとうございます。

入学式、始業式から1週間以上経ちました。1年生は、まだまだ慣れない  
 ことも多く、毎日疲れて帰宅していることでしょう。2年生、3年生は  
 そんな1年生を見守りながら、先輩として、模範を示そうと日々がんばっ  
 ていることと思います。

4月は、新しい環境の中で、色々大変なこともあるでしょう  
 が、新しい出会いの中で成長していけたら良いですね。



「春バテ」していませんか？

新年度がスタートし、さあ、がんばろう、とはりきっていたのに、  
 何だか身体の調子が良くない、という人いませんか？「だるい」「やる  
 気が出ない」「眠くて仕方がない」「食欲がない」など、そんな症状  
 のある人がいたら、それは「春バテ」かもしれません。

これは、「夏バテ」に似た症状が春先に起こると言われています。  
 汗ばむような気温の高い日があるかと思えば、その翌日は、とても寒  
 い日であったりして気温の差が大きいことも原因です。それに加えて、  
 「卒業式での別れ」「入学式・始業式での出会い」など、春は人間関  
 係が大きく変わり、ストレスがたまりがちです。

緊張して眠れない、帰っても疲れがなかなか抜けない、そんな人に  
 おすすめなのは、「身体を冷やさぬ生活」だそうです。ぬるめのお  
 風呂に入ったり、首や目を温めるヒリラックスするので、緊張がゆる  
 み、体調も良くなるそうです。新しい環境に慣れ慣れていくのは時間がか  
 かりますが、あせらずゆくりやっつけていきましょう。(S.A)

※平成30年度 1学年「教育相談」が始まります。  
 期間 4月25日(水)～6月17日(木)

1年生の皆さん、入学おめで  
 とうございます。行田中での中学校  
 生活はいかがですか？  
 2、3年生の皆さん、新しい77ス  
 には慣れましたか？  
 やっと慣れてきたらと思うと  
 すくはゴールデンウィークがやっ  
 ちます。長い休日でいい身体を  
 調えて、元氣来りましょ！  
 A.R

さわやか  
 相談室のスタッフ  
 さわやか相談員  
 佐藤 あけ美(月・水・木)  
 新井 里花(月・火・金)  
 スクールカウンセラー  
 梁 恵 (水)  
 (要予約)

保護者の方へ  
 「いじめ、不登校、発達障害」  
 など、お子さんのことでお困り  
 のときありましたら、ぜひ  
 ご相談ください。  
 相談室048(553)3122