

# さわやか相談室だより

令和 4年 3月  
川口市立神根中学校  
さわやか相談室

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。3学期も残すところわずかとなりました。コロナ禍により外出に制限がかかったり、周囲とのコミュニケーションが減ったりすることで、イライラしたり・気分が落ち込むなどのメンタルヘルスの問題が増加しているようです。困ったこと、心配なことなどありましたら相談室に話しに来てください。一人で抱え込まず一緒に考えていきましょう。

さわやか相談室では、生徒の皆さんが充実した学校生活を送るために、いつでも応援しています。また、3月17日（木）は、今年度最後のスクールカウンセラー来校日となりますので、ぜひご活用ください。

## 保護者の皆様

さわやか相談室では、保護者の皆様からの相談も受け付けております。お子様に関することでお困りのこと、気にかかることなどございましたら、気軽にご相談ください。

## 《さわやか相談室利用案内》

- 開室時間  
月・火・木・金 午前8：45～午後3：45  
水 午前8：45～午後1：45  
(時間は変更になる場合があります。)
- 電話番号 048-295-8468 (直通)
- 利用できる方  
神根中学校の生徒・保護者の皆様  
神根東小学校・差間小学校の児童・保護者の皆様
- スクールカウンセラー  
相田 玲子  
(毎週木曜日 午前9：50～午後4：00)
- スクールカウンセラー勤務日 3/10, 3/17  
(事前に電話予約をお願いします。)



※3月26日（土）より春休み期間相談室は、閉室となります。何かありましたら神根中学校へご連絡ください。 **神根中学校 ☎ 048-296-7025**

## 睡眠は大切

『寝る子は育つ』とはよく言ったもので、生徒の皆さんの成長にとって睡眠はとても大切です。21～23時に成長ホルモンが最も多く分泌されていると言われていています。夜ふかしは、成長に影響が出るため規則正しく、健康的な生活を送れるように生活リズムを整えましょう。