



とても短い夏休みが終わりましたが、暑さは遠慮なく続いています。この夏は、熱中症対策に加え、新型コロナ対策の両方が必要になっています。みなさま、お元気で過ごしてくださいでしょうか？

新学期、朝起きることに苦労している人も多いと思います。朝起きるために役に立つとあちこちで言われていることをまとめます。保護者の方に起こしてもらっている人は、「こんな風に起こしてほしい」「怠け者と罵るのは逆効果だからやめてほしい」など話し合い、ちゃんとお願ひしましょう。起こす人と起こされる人の戦いではなく協力はです。

- ①カーテンを開けて朝日を浴びる。最初の声掛けは「おはよう」。
- ②体をさすって血行を良くする。ただし、してほしいかどうか話し合ってください。
- ③頭を下げて、ゆっくり体を起こす。無理に急激に起こすと血圧が下がります。
- ④座って太陽の光を浴びる。ぼーっと光を浴びましょう。
- ⑤コップ一杯の水をゆっくり飲む。

登校する日もしない日も、気長に挑戦しましょう。一つでも二つでも。

カウンセリングの申し込み手順

- ① 通常通り、学園事務局 **072-759-3000** または保健室まで、「スクールカウンセラーに相談をしたい」旨、お伝えください。事務局への申し込み受付は、平日の 17 時までです。
- ② 開室時間は、金曜日、11:00-17:30 です。ご希望の時間帯をおっしゃってください。また、どの種類の相談を希望されるのか、お伝えください。2 学期の相談は、8 月 28 日からです。

【Zoom での相談】50 分まで

事務局からお伝えしますアドレスに、メールをください。

メールには、お名前、学年、クラス、申込み時に聞かれた相談予約日時を書いてください。

当日までに Zoom の招待メールを送ります。予約時刻になりましたら、Zoom にお入りください。

【電話での相談】30 分まで

予約時刻になりましたら、事務局へお電話ください。相談室へ転送されます。

【対面による相談】30 分まで

相談室の場所が変更されております。予約時に、ご確認ください。感染予防の観点から、ご家庭での検温、マスクの着用、入室前、退室後の手洗いをお願い致します。