



相談室だより

令和7年度 第3号
令和7年5月29日
三島長陵高等学校
相談室

6月は、梅雨で雨が多い季節ですが、ゴールデンウィークが終わり落ち着いて学校生活を整えるのに向いています。新緑が雨に濡れてきれいになり、中間テストに向けて、自然を感じながら落ち着いてじっくり過ごせます。

そして、近づいて来る夏に向けて、暑さに体を慣らしていきたいです。夏バテ防止には、水分補給をこまめにするようにして「早寝早起 朝ごはん」の生活リズムを整えることが大切です。毎日の生活を意識してみましょう。

また、1日の中にリラックスする時間を設けられるといいです。好きな音楽を聴くことでもいいし、本を読むことでもいいし…。私のリラックス時間は、「お風呂」です。暑い夏も必ず湯船に浸かります。汗をかくと、心身ともにサッパリします。また、1日の疲れがとれてぐっすり眠れます。夏休みまで、あと1か月とちょっと…。生活を整えて夏バテ防止を心掛け、学校生活を送りたいです。

(担当・長谷川利恵)

今月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日

スクールカウンセラー いしかわいこ 石川 令子先生 ○6/6(金) 15:15-20:15 ○6/20(金) 15:15-20:15 ○6/30(月) 15:15-20:15	スクールカウンセラー うさみ たかこ 宇佐美 貴子先生 ○6/5(木) 13:00-17:00 ○6/12(木) 13:00-17:00 ○6/19(木) 13:00-17:00 ○6/26(木) 13:00-17:00	スクールカウンセラー すずぎ たけゆき 鈴木 武幸先生 ○6/4(水) 11:00-13:00 ○6/18(水) 11:00-13:00	スクールカウンセラー わかおみ ちこ 若尾 美智子先生 ○6/9(月) 9:00-15:00	スクールソーシャルワーカー いしだ かおり 石田 香織先生 ○6/11(水) 10:00-16:00	スクールソーシャルワーカー みよしてつし 三好 徹史先生 ○6/12(木) 11:30-17:30 ○6/19(木) 11:30-17:30 ○6/26(木) 11:30-17:30
---	--	--	--	--	---

面談には事前予約が必要です。
保護者の方も利用できます。

きりとり

相談申込書

記入日()月()日

この用紙を
相談室前ポストに入れる
または
相談室の職員が担任に渡す

HRNO()氏名()

希望日時:()月()日()曜日 時間() : ()ごろ～

相談者希望 (○をつけてください)⇒・誰でもよい・希望がある ()先生を希望

相談内容:○をつけてください⇒ 学業・人間関係・進路・身体・家族・その他()

連絡方法:① 携帯で 携帯番号() ② 担任を通して

石川	宇佐美	鈴木	若尾	三好	石田
	6/5(木)	6/4(水)	6/9 (月)	6/12(木)	6/11(水)
15:15-20:15	13:00-17:00	11:00-13:00	9:00-15:00	11:30-17:30	10:00-16:00
(金)	6/12(木)	6/18(水)		6/19(木)	
15:15-20:15	13:00-17:00	11:00-13:00		11:30-17:30	
6/30 (月)	6/19(木)			6/26(木)	
15:15-20:15	13:00-17:00			11:30-17:30	
	6/26(木)				
	13:00-17:00				