



教育相談だより

第3号 令和元年6月3日発行
真岡北陵高等学校
教育相談係

5月の大型連休や中間テストも終わり、次は「いよいよ期末テスト！頑張るぞ！！」といきたいところですが、急に暑くなったり、雨が降ってジメジメしたりと、季節に合わせていくのも少し大変な時期ですね。みなさんは、「6月病」という言葉を聞いたことがありますか？「5月病」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。5月の大型連休の後から、なんだかやる気がでず、心がスランプになってしまう状態を指していると思いますが、最近、6月にも同じような状態になる人が増えており、「6月病」も問題になっています。「5月病」も「6月病」も正式な病名ではありませんが、どちらも心身の不調を訴えるようになります。特に「6月病」は、梅雨が関係しているようです。梅雨に入り、気候が不安定なことも、心身のダルさの要因になります。温度・湿度調節、熱中症にも気をつけながら、本格的な夏に向けて「こころ」と「からだ」を少しずつ慣らしていきましょう。

【6月 相談室開放予定日】 ※♡マークの付いている日が開放予定日です。

月	火	水	木	金
3 更衣 ♡ 面接旬間	4 体育祭	5 ⑥頭髪服装指導 腎臓検診（再） スクールカウンセラー来校	6 耳鼻科検診 ♡	7 内科検診（3年）
10	11 ♡ 	12 ⑥SPI 模試（3年） ⑥運転適正検査（1年） 3学年保護者会	13 歯科検診	14 ♡ 漢字テスト 内科検診（1年）
17 ♡ 総合ビジネス科 課外（全学年）	18	19 ⑥学校防災訓練	20	21
24	25 期末テスト	26	27	28 ④薬物・防犯講話

☆相談室は、管理棟3階、図書室の手前にあります。

帰りのSHR後～16:50まで担当の教員が日替わりでみなさんのことを待っています。

明確な悩み事がなくても大丈夫。「漠然とした不安」や「モヤモヤした気持ち」を話しに来てください。

【6・7月 スクールカウンセラー 来校日】

6月 5日(水) 8:55～16:50（1時間目～放課後）

7月 2日(火) 8:55～16:50（1時間目～放課後）

7月16日(火) 8:55～16:50（1時間目～放課後）

