



ひだまり相談室だより 2月号

茅ヶ崎市立鶴が台中学校
スクールカウンセラー
心の教育相談員

生徒の皆さんへ



2月は寒さが一段と増す時期です。朝、布団から出たくないときは、布団の中で思いっきり手足を伸ばしてみましょう。これは季節を問わず、朝の気持ちを切り替える方法です。日中も寒いと猫背になりがちです。休み時間など首や肩をほぐすと気持ちがよくなります。ぜひ試してみてくださいね。



















保護者の皆様へ

今年の冬はインフルエンザにも注意が必要で、感染の不安を抱えている方も多いことでしょう。換気や加湿、ご家族の栄養や健康管理など大変なご苦労だと思います。また、3年生の保護者の方々はお子様への対応に気を遣われることもあるのではないのでしょうか。何かご心配なことがあれば、おひとりでお話ぐらにいらしてください。ご予約お待ちしております。

相談室直通 0467-53-4389
鶴が台中学校 0467-51-1170 (担任または支援担当まで)

2月の開室予定

スクールカウンセラー(SC) 9:15~17:00 
心の教育相談員 9:30~13:30 

月	火	水	木	金
		1	2 SC 鶴が台中  	3 
6 	7 	8 	9 SC AM 台中  PM 台小	10 
13 	14 	15 	16 SC 鶴が台中 	17 
20 SC 香川小  	21 	22	23 天皇誕生日	24 
27 	28 