



# 9月 カウンセラー来校日 H30年度

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26 宗田先生	27	28	29



# 10月 カウンセラー来校日 H30年度

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 宗田先生	4 早川先生	5	6
7	8	9 松山先生	10 宗田先生	11	12	13
14	15	16	17 宗田先生	18	19	20
21	22	23	24 宗田先生	25	26	27
28	29	30	31 宗田先生			

- ◆ 場所： 潮騒会館 2階の奥の部屋「カウンセラー室」
- ◆ 時間： 精神科医（松山先生） → 14:30～16:30  
臨床心理士（宗田・早川先生） → 14:00～18:00

9月下旬より後期授業が始まります。自由な時間が多かった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。「うまくいってないよ。」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして、朝ご飯を食べること。生活リズムを整えて体調を万全にしましょう。