

さわやか相談室

上尾市立西中学校さわやか相談室
令和6年度 第2号

さわやか相談員 くりばら めぐみ
栗原 恵

TEL : 048-781-3023

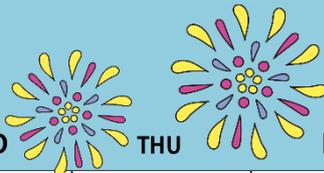


だより

●○2学期の心の準備を…○●

あと少しで、夏休み。今年は37日間のお休みです！長い夏休みですが…どんな風に過ごすかで、2学期のスタートが変わってきます。夜遅くまで起きていると、自然と朝も遅くまで寝てしまいます。そんな日が続いていくと…昼夜逆転を起こしかねません。戻るのは、なかなか大変です。日付が変わる前には、就寝できるようにして、朝は遅くても7時半～8時までには起床できると、大きく体内時計も崩れないと思います。体内時計と生活リズムの崩れが、やる気の低下や気持ちの落ち込みなどにつながってしまわないように、十分気を付けていきたいですね。1学期の心配ごとや2学期の心の準備など、ぜひ相談室をご活用ください。

7 July



2024

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
14	15 海の日	16 PM 富士見小の日 給食終了日	17	18	19 終業式 8:30 - 14:30 SC 来校日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 ★	30 ★	31 ▲	1	開室時間 ★→10:00~15:30 ▲→10:00~12:00	

8 August

夏休み中の開室予定です。予約優先となっております。生徒の皆さんは、夏休みを上手く活用して、部活動の前後の時間や、都合の良い日にご利用ください。

水分補給してね

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	
5	6	7	8	9	10	
11	12 山の日	13	14	15	16	17
サマー リフレッシュ ウィーク						
18	19	20	21	22	23	24
25	26 始業式 8:30 - 14:30	27 ▲ 給食開始日	28	29	30 ★ SC 来校日	31

急な予定変更もございます。予めご了承ください。

夏休み中に、不安や心配、どうしたらいいだろう・・・と
悩むことがあるかもしれません。

1人で抱え込まずに、
家族・友人・先生・相談員・電話相談・SNSの相談機関など、
まずは誰かに話してみませんか？

相談機関をご紹介しますので、参考までにご活用ください。

学校関係（学校生活・部活動・友達関係など）、家のこと（兄弟・両親・経済的なことや環境・子育てなど）、自分自身のこと（性格・LGBTQ・体調・SNS関係など）を相談することができます。

SNS 教育相談@埼玉県教委（中高生）

LINEによる相談

令和7年3月31日まで
・土日祝/年末年始を除く
・平日のみ受付
・時間 17時～22時まで



子どもスマイルネット（子ども・保護者）

電話による相談

毎日 10時30分～18時まで
・祝日/年末年始を除く



☎048-822-7007

さいたまチャイルドライン（子ども）

電話による相談

毎日 16時～21時まで
・年末年始を除く

☎0120-99-7777



ネット（チャット）による相談

→詳細はホームページにて

児童相談所虐待対応ダイヤル

毎日 24時間受付

いちはやく

☎189



あなたのいばしょ

（子ども・保護者・誰でも）

チャット相談

24時間365日対応



よい子の電話教育相談（子ども）

電話・メールによる相談

毎日 24時間受付

☎#7300

☎0120-86-3192

メール soudan@spec.ed.jp



よい子の電話教育相談（保護者）

電話・メールによる相談

毎日 24時間受付

☎048-556-0874

メールは子どもと共通

○●2学期スクールカウンセラー（SC）

来校日●○

8月30日（金）

9月 6日（金） 13日（金）
20日（金） 27日（金）

10月 4日（金） 11日（金）
18日（金） 25日（金）

11月以降の日程は、
次回お知らせいたします。

随時ご予約を承っております。
担任、または相談室までご連絡ください。



6月中旬にヘッドネーションが出来たので、
夏休み中は、献血と子宮頸がん検査へ行ってきます！
自分の心と身体のメンテナンスと、
有意義なお休みになりますように☆