

はるかすだより



自己紹介

名前 やまぐち ゆきえ
山口 幸恵

好きなもの

柴犬・ビーバー・マーモット
読書・散歩・絵を描くこと
推し活(宝塚・超特急など)

苦手なもの

牛乳・早起き・急ぐこと



誕生日 11月7日生まれの蠍座

最近の悩み

いつも体のどこかが痛い
寝ても寝ても眠い

◇おたより『はるかすだより』のタイトルの意味◇

はるかす…昔の言葉で『晴れやかにする』という意味
みなさんの心が晴れやかになりますようにという
願いをこめています。



今年度の『はるかすだより』
どうぞよろしくお願ひします！

はじめましての方も
そうでない方も
みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。




心と体は新しい生活に
慣れようと一生懸命です。

ただ、頑張りすぎると
突然頑張れなくなると
しまうことも…

不調が二週間以上
続くときには
スクールカウンセラーに
相談することも考えて
みてください。

それではまた来月〜♪

次回来校日(城西中)

6月18日(水)



五月になり
新しい生活にも
慣れてくるころ
でしょうか。

四月は進級や進学
人によっては引越しま
転校など大きく環境が
変わったという人も
いるはずですね。



疲れなども
出やすい時期です。
十分な睡眠、そして栄養を
しっかりととりまじよう。

頭痛や腹痛が続く、
なんかイライラする
寝てもスッキリしないなど

体や心の不調に
気づいたら身近な人に
話してみてください。