

# \*Peace of Mind\*

～この英語のタイトルは「やすらぎ」という意味です。～

\* 秋から冬へ・・・

11月です。季節は着実に冬へと向かっています。時折、朝夕びっくりするくらい寒いことがありますね。

体調の管理が難しい季節になりますが、風邪などをひかないためにも

まずは**“睡眠”**です！

よい睡眠が何をするにも能率が上がる一番の方法だと思いますヨ！

無理のない自分なりの時間を過ごしてください。

## スクールカウンセラー市野先生

### 11月来校日

### 4日、11日、18日の水曜日です！

時間は 12:30～17:30ごろまでです。

※他の人と面談時間が重なることを避けるため、面会を希望する人は、事前に担任の先生または直接

教育相談室まで面談の予約をとってください。

教育相談係