

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藤田先生

11月来校日

2日、9日、16日、30日の水曜日です！

時間は11:30~16:30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