

津東高校教育相談たより \* No.6 \* 2023年10月24日発行

# \* Peace of Mind \*

\* 秋から冬へ…

11月になります。季節は着実に冬へと向かっていますね。

時折朝夕びっくりするくらい寒いことがあります。体調の管理が難しい季節になりました。

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よ！

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

**1日 8日 15日 22日 29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

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