

令和3年6月

発行：さいたま市立常盤中学校
さわやか相談室

さわやか通信

Tel. 048-831-5054 (直通)

リラックスしていますか？

関東地方も梅雨に入り、じめじめした日が続いていますね。マスクをつけなければならない生活と、この蒸し暑さでつい、イライラしてしまうこともあるかもしれません。

中学生時代は、思春期を迎え心身のバランスをくずしやすい時期です。「私は大丈夫！」と、ストレスに気づかないでいると、学校生活に支障をきたしてしまうこともあります。ときには、意識的にリラックスタイムをつくってみましょう。

今回は、「手軽にできるリラックス法」を紹介します。



また、ストレスがたまったら、誰かに聞いてもらうだけでスッキリする場合があります。モヤモヤした思いを、さわやか相談室に話しに来てください。

さわやか相談室 開室時間 月曜日～金曜日 10:00～16:00