

# 愛NANYO (第9号)

(教育相談便り)

## 寒い冬の過ごし方について

少しずつ、寒さが厳しくなってきましたね。これからの季節は、風邪をひいたり、体調を崩したりしやすくなります。『今日はずっとと体の調子が違うな』と思ったときは、体を休めるなどして普段より注意して過ごしてくださいね。

私は寒いのが苦手なので、服をたくさん着込んで過ごしますが、寒くて動くことがおっくうになることが多いです。そのため好きな飲み物を揃えて、少しでも気持ちを温かくして、気合を入れています。

みなさんも、自分の気持ちを上向きにしてくれるものや方法を見つけて、12月を上手に過ごしてくださいね。  
(数学科 石井 稚子)

☆スクールライフアドバイザー 清家先生の来校予定日 (第2教棟2階相談室)  
12月 ・ 5日(水) ・ 7日(金) ・ 10日(月)  
・ 12日(水) ・ 14日(金) ・ 17日(月)  
時間 14時～17時

ささいな事でも構いません。気軽に相談室をのぞいてください。

担当連絡先

南宇和高等学校 養護教諭

おか いさみ

特別支援教育コーディネーター 岡 威作美

TEL 0895-72-1241 FAX 0895-72-6510

予約をしたい場合は、下の申込書を提出してください。もちろん予約なしでも来てもらってもかまいません。

切り取り線

南宇和高校スクールライフアドバイザー・面談申込書

申込日 平成30年 月 日

相談内容に○をつけてください。

勉学 ・ 進路 ・ 対人関係 ・ 心身の健康 ・ 生活 ・ 部活動

その他 ( )

・ 希望日時 ( ) 月 ( ) 日 ( ) 曜日 時間 ( 時 分頃 )

( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 氏 名 ( )

保護者 ( )