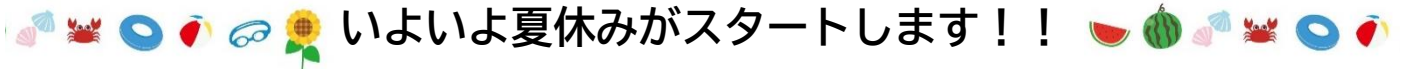


# さわやか相談室だより

令和6年7月発行  
さいたま市立与野南中学校  
さわやか相談室  
電話：048-852-2121



いよいよ夏休みがスタートします！！

梅雨の湿度の高さに加え、気温の高い日も続き、体調管理が大変な毎日ですね。水分をしっかりし、さわやかに過ごす工夫が必要ですね。冷たいものばかり食べていると、暑い夏を乗り切ることができません。栄養バランスの取れた食事と日頃より体力向上を心がけましょう。7月20日からは夏休みです。計画的に、メリハリのある毎日を過ごし、この夏でまた一つ成長できたと実感できるような有意義な夏を過ごしてください。

夏休みは閉室いたします。

## さわやか相談員

大塚 梢 (おおつか こずえ)

さわやか相談室に毎日います。

## スクールカウンセラー (心理の専門家)

水越 貴也 (みずこし たかや)

来校日は、7/5, 12, 19(金)、8/30(金)です。

## スクールソーシャルワーカー (福祉の専門家)

宮本 優美子 (みやもと ゆみこ)

来校日は、7/19(金)、8/30(金)です。

相談の際は、事前に予約していただく確実に。ご希望の方はさわやか相談室へお電話にてご予約ください。ただし、家庭訪問や出張、休暇で不在の場合があります。

ご相談がありましたら、事前にお電話ください。

与野南中学校さわやか相談室  
(相談室直通 TEL ☎) 048-852-2121

## 早寝・早起き・朝ごはん

毎日しっかり食べましょう!! 規則正しい生活で心も快適!!  
生活リズムがとっても大切です♪



さわやか相談室相談員 大塚梢

〇月×日

～学校以外にも、このような相談機関が利用できます～

与野南中学校さわやか相談室	048-852-2121
北教育相談室	048-661-0050
さいたま市 24 時間子供 SOS 窓口	0120-0-78310
子どもの人権 110 番	0120-007-110
さいたま市こころの健康センター 子どもの精神保健相談室	048-762-8538 (小4～中3まで対応、火・金曜の9～17時)

