

「青少年指導センター相談室だより」 7月号

1学期よく頑張りました。もうじき夏季休業日、ワクワクしますね。
長期休業中に、心も体もゆっくり休ませて有意義に過ごしましょう。
でも、次のスタートにそなえ基本的生活習慣の心構えも忘れずに！
以下のことを参考に無理なく取り組んでみましょう。

その① 早起きしましょう

- ・登校時間にあわせて起きましょう。
- (夜遅くまでのゲーム、テレビ、スマホの見過ぎに注意)



その② 朝ごはんを食べよう

- ・一日をスタートさせるエネルギー源です。
- (熱中症予防、夏バテ予防のためにも大切です)



その③ 登校時刻に外に出よう

- ・玄関の外、ベランダ、庭などに出て深呼吸
- ・10分程度の散歩や近くの公園等でやっているラジオ体操への参加など！



＜上手くいかない日があってもあきらめず、取り組みましょう。＞



夏季休業明けのスタートのために、ご家庭でも見守りつつ時々声をかけてあげましょう。心配や不安なことがあったらお電話ください。

“流山市青少年指導センター相談室”では、

青少年専門相談員が学校生活や日常生活に関わるお悩みについて、青少年とご家族等のお話を伺います。誰にも相談できないでお困りの方、1人で悩まず、お気軽にご相談ください。



04-7158-7830

な や み ゼロ

相談受付 月～金曜日、午前9時30分～午後4時30分。対面相談は要予約。

定休日 年末年始、土日祝日。 **対象** 概ね20歳までの青少年とご家族等。

流山市教育委員会 生涯学習部 文化芸術・生涯学習課 青少年指導センター

流山市 青少年相談

検索

流山市中110番地 流山市生涯学習センター（流山エルズ）C館2階

流山市
Nagareyama City

都心から
一番近い
森のまち