

芝西中学校 さわやか相談室だより

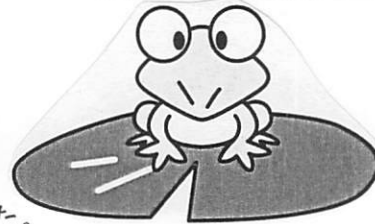
令和2年度 第1号

令和2年6月

芝西中学校さわやか相談室
相談室直通電話 048-266-5927



しばひのつめしょうがっこう
～芝樋ノ爪小学校のみなさんへ～



こんにちは。芝西中学校さわやか相談室です。

6月になり、学校生活が少しずつ始まるようになりました。

いつもの6月とは少しちがっていて、とまどうこともあるかもしれません。心配になったり、不安になることもあると思います。そういうときは、先生や保護者に気持ちを話してみましよう。さわやか相談室も話を聴く場です。心配や不安な気持ちは、自分の中にしまっておくと苦しくなります。少しだけでも、だれかに話すことで少しだけ楽になります。

学校は、みなさんの声やみなさんの活動する音が聞こえることで「学校が生き生きしている」と感じられる場所です。

この何か月か、子どもも大人も今まで経験したことがない日常を送りました。これからも、今までとはちがう日常がしばらく続きそうです。そういう人々の苦労をよそに、自然は自然のサイクルで季節はいつも通りに変わっていきます。気分転換に、季節にあったおやつや飲み物を作ってみるのもよいかもしれません。裏面に載せています。チャレンジしてみてくださいね。

<芝西中学校さわやか相談室の開いている時間>

中学校の授業のある日 月・火・水・金 9:00～16:00
木 9:00～14:00



※電話に出ないときは出張などで不在です。日を改めて電話をいただくと助かります。

<保護者の皆様へ>

★お子様のことで、気になること、心配なこと、話を聞いてほしいことなどがございましたら、お気軽に「芝西中学校さわやか相談室」にお電話ください。相談員が対応いたします。

★お子様の心理面で詳しい話を聞いてみたい方は、スクールカウンセラーと面談することができます。毎月2回、場所は芝西中学校さわやか相談室です。

スクールカウンセラーの面談は予約制となっております。お電話での問い合わせをいただいてから、日程・時間を調整いたします。

☆スクールカウンセラー来校日☆

6月12日(金)・26日(金)・7月10日(金)・31日(金)

*変更になる場合がございます。ご確認ください

★毎月一度相談員が芝樋ノ爪小学校に訪問いたします。7月21日(火)となります。

時間は午前10時～12時です。保護者の方の面談もいたしますので、ご希望の方は小学校の担任の先生までご連絡ください。



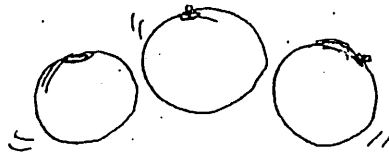
うらめんも ぐらんください

★おまけ★

家族で作ってみませんか？

とっても簡単

梅ジュース



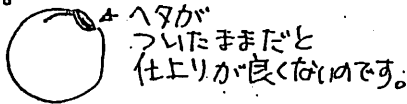
<材料>

- ・梅(青梅でも熟していても良いです)
- ・砂糖 梅と同量
- ・ビン (インスタントコーヒーのビンでもOK)

◎加工前の梅が残ったら
冷凍保存して
また作ってみよう。

<作り方>

- 1、梅はよく洗い、水けを取り
竹ぐしでヘタを取る。

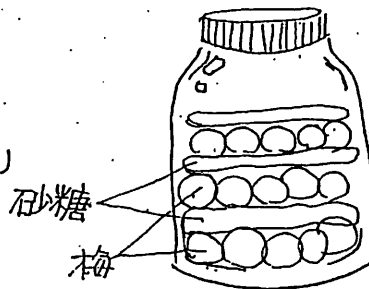


- 2、ヘタを取った後に、
梅に竹ぐしで穴をあける
(エキスが早く出ます)



- 3、砂糖と梅を交互に入れる。

※ピンはホワイトリカーか台所用
アルコールで消毒しておく。
熱湯消毒は、ピンが割れることもあり
注意が必要。



毎日1回
振りまぜよう!!
「おいしくな〜れ」と
言いながら振ると
とっても
おいしくできま〜る。

- 4、ふたをしたら、毎日1回振る。
(白砂糖なら1~2か月
氷砂糖なら2~3か月でできあがり)

※暗所に置く

- 5、梅ジュースができたら

冷たい水か炭酸で割って飲む。

★残った梅は、そのまま食べてもおいしいですが
砂糖を少し入れて煮直すとジャムになります。



ジュースの濃度は
お好みで。

ホーローか耐熱ガラスのなべを使って
ください。

