

さわやか相談室だより

令和8年7月
川口市立安行東中
さわやか相談室

もうすぐ夏休み

今年の梅雨の特徴は「集中豪雨型（メリハリ型）」と言われていま
す。東京都心では6月の降水量が60年ぶりに400ミリを超えたそ
うです。また、梅雨明けは夏休みが始まる7月中旬ごろと予想されて
いますので、体調管理に気を付けて生活をしましょう

夏休みは、安心・安全な日々を過ごしたいものですね。また「早寝、早起き、朝ごは
ん」で生活のリズムを守り、自分の「目的・目標」に向け邁進してほしいと思います。
長い休みですが、楽しくて、充実した日々だったなといえる夏休みを過ごしてください。
夏季休業中の相談室は8/26、27、28（9時～12時）を除いて、閉室となります。



新学期には、元気な皆さんと会えることを楽しみにしています

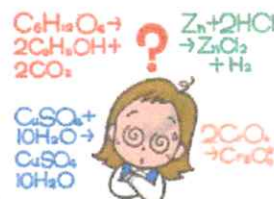
◆◆◆ 体調管理の大切さを知ろう ◆◆◆

病院に行くほどではないけれど、体調がすぐれないな、朝起きるのが辛か
ったり、体が何故かだるかったり、なんとなくやる気が出てこない、ちょっ
としたことで気持ちが落ち込んでしまう。そんなことを感じたことはありませんか？
この時期は、少し疲れが出てしまう時期ですね。

そんな時はゆっくりと休むようにしましょう。

自分に合ったリラックス方法を見つけて、気持ちが
前向きになれるように工夫をしてみましょう。

例えば ・音楽を聴く ・本を読む ・散歩する 等々



相談室について

- 場 所 : 教室棟 1 階 給食室のとなり
- 開室時間 : 9:00 ~ 14:45
※ 学校行事等で閉室時刻が変更になる場合があります。
- スクールカウンセラー : カウンセラーさんは毎週金曜日に来室します。
(夏季休業中は 8/28 のみ来室)
- ◎ 直通電話 : 048-294-2920
※行事等の関係で、電話に出られないこともあります。
- ◎ 生徒のみなさん : 困ったことがある…。友達のこと相談したい…。
話を聴いてほしいことがあります…。
※ そんな時は相談室の扉をノックしてみませんか
- ◎ 安行東中学校、安行東小学校の保護者の皆様
→ 事前に電話等でご予約下さい。

◎夏季休業中、相談室閉室中の相談先として

『 づらい時は独りで悩まず、誰かに話してみましよう 』

○ 川口市立教育研究所 電話相談 048-267-1123 0120-818-718

・相談日 … 月～金曜日(土・日・祝祭日・年末年始は除く)

・受付時間 … 9:00～16:30(12:00～13:00 は除く)

○ 川口いじめから子どもを守る委員会

電話窓口 048-258-4093

受付時間 8:30～17:15(市役所閉庁日は除く)

○ 埼玉県立総合教育センター

県内の子ども(小・中・高校生・原則として18歳までの青少年)の

いじめ・不登校・性格・人間関係などの悩みや不安、成長や発達・障害などによる学校生活や家庭生活の困りごとに関するカウンセリングを行います。

※ 学校や教職員に対する苦情等について、直接、指導や調査等を行うことはできません。



コバトンあそびたまご



めんせつそうだん 面接相談

月曜日～金曜日

9時～17時受付

土・日・祝日

年末年始を除く

予約申込 048-556-4180

● 場所: 県立総合教育センター本所(行田市)、きたうらわ相談室(さいたま市)

● 対象: 県内の小・中・高校生・青少年(原則として18歳まで)、

保護者及び関係教職員

● 時間: 1時間程度

※ 手話による相談をご希望の方は、Eメール相談で予約・申し込みをしてください。

※ 乳幼児の育児に関する相談は、市町村の相談窓口をご案内します。



さいくに
彩の国 よりそうみんなの

でんわ きょういく そうだん
電話・メール教育相談

子ども用 #7300 または 0120-86-3192

保護者用 048-556-0874

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp



※ Eメールの送り間違い、電話のかけ間違い等にご注意ください。

※ Eメール相談の受信確認及び返信は、平日の9時～17時に行っています。

受信の日時によって、土・日や祝日ははさんでからの返信となります。

※ 「soudan@spec.ed.jp」からの返信が拒否されないように設定をしてください。

毎日24時間受付

○ 子どもスマイルネット

10:30～18:00 048-822-7007

友達 学校 家族 自分 どんなことでも相談できる
埼玉県電話相談窓口

048-822-7007

名前は言わなくても大丈夫! 秘密は守ります

子どもスマイルネット

毎日午前10時30分～午後6時

● 祝日・12/29～1/3を除く

● 相談は無料(電話料金はかかりません)

さいくに 彩の国 埼玉県

無料の悩み相談窓口

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください

「#いのちSOS」

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

☎ 0120-061-338

「よりそいホットライン」

一般社団法人 社会的包摂サポートセンター

☎ 0120-279-338

岩手・宮城・福島からは 0120-279-226

「チャイルドライン」

NPO法人 チャイルドライン支援センター

☎ 0120-99-7777

18歳までチャットもあります

「生きづらびっと」

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク

☎ SNSで相談「生きづらびっと」で検索

※ 相談受付時間は、各窓口のホームページ等で確認してください。