

相談室だより

練馬区立中村中学校 教育相談室
平成 24 年 6 月 1 日

運動会、お疲れさまでした☆

朝練に、放課後練に、みなさん本当にがんばってましたね。相談室にも、運動会練習の皆さんの元気な声が聞こえてきていました。

当日は、精いっぱい力を出し切ることができたでしょうか。

勝敗という結果がすべてではありません。そこまでの過程（プロセス）は、実はもっと大切です。みんなで協力した体験や、自分なりに精一杯努力した経験は、今後皆さんが生きていくための、大切な資源となるでしょう。運動会を終えて、今皆さんの心の中に残る、達成感や充実感をぜひ大切にしてください。

運動会で気づいたこと、感じたことなど、相談室にもぜひお話に来てくださいね！

////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////☆★☆☆////////

—雨の日は気分が沈む??

6 月は梅雨の季節。雨の日が多くなり、じめじめとした湿気の多い日が続きます。

雨の日に、なんとなく気持ちが沈んだり、だるさを感じる、といったことはありませんか??

実は、天気とところと体の調子は無関係ではありません。

雨の日は、晴れの日よりも気圧が低い、つまり空気の量が少ない状態になっています。

↓

そうすると、「自律神経」という心身の調子を整える神経系のなかの、「副交感神経」という神経系の活動が活発になり、脈拍や呼吸など、体の様々な活動が低下してきます。

↓

それによって、気持ちがなんとなく沈んだり、だるさを感じやすくなったり、ということが起こるのです。

・・・天気はコントロールのできないものですが、天候によって起きるところと体への影響を知っておく(自覚しておく)だけでも、少し楽になります。皆さんも、ぜひこれから意識してみてください。

6月の相談日

吉村 SC : 8 日(金)、15 日(金)、22 日(金)
矢澤相談員 : 5 日(火)、7 日(木)、15 日(金)、
19 日(火)、21 日(木)、26 日(火)
29 日(金)

※変更になる場合がありますのでご了承ください。

火・木曜日開室時間:11:00~15:00
金曜日開室時間: 8:15~17:00

保護者の方の相談もお受けしております。ご相談は、事前の予約が必要です。学校にご連絡いただくか、専用携帯電話に直接お電話ください。来校いただくことが難しい場合は、電話でのご相談も受け付けております。

吉村 SC、矢澤相談員携帯 ☎ 080-2024-8893

※ 勤務日のみの受付となります