生徒・保護者の皆様へ

練馬区立開進第一中学校　相談室

令和５年９月８日

相談室だより　第３号

スクールカウンセラー　鈴木裕子（すずきひろこ）・心のふれあい相談員　井上恵美子（いのうええみこ）

（相談室直通電話番号）　０８０－７７９７－８００９

★２学期になりました

皆さんこんにちは！夏休みが終わり、２学期が始まりましたね。夏休みの生活から、生活リズムを整えることは大変だと思いますが、少しずつリズムを取り戻していきましょう。

最近は、日中の暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすい日も増えてきました。季節の変わり目は、からだやこころの調子が乱れやすく、疲れを感じている人も多いのではないかと思います。また３年生は進路の悩みもあると思います。困ったことがあったら、いつでも相談に来てくださいね。

＜メッセージ＞

「夏休みはどうでしたか？」

井上 （火） （金）	４年ぶりに行動制限が伴わない夏休み。みなさんは充実した日々を送ることができましたか？夏休み明けで体調が戻らない、何となくだるいという人もいるかもしれません。ありきたりのことですが、まず睡眠とバランスのよい食事を少しでもいいので心掛けてみてください。ゆっくりお風呂に入るのもいいかもしれませんね。 心のモヤモヤ、心配事などあったら気軽に相談室に話しにきてくださいね！

「質の良い睡眠をとるために」

鈴木 （木）	生活リズムを整えるために質の良い睡眠をとることは大切です。睡眠の質を高めるための方法には、寝る前にスマホやPC画面を見ないようにする、カフェインが含まれている飲み物を取らない、リラックス法を実施するなどがあります。今回は、その中でもリラックス法についてお伝えしたいと思います。「筋弛緩法」と呼ばれるものです。これは、全身に５秒ほど思い切り力を入れてから、ストンと力を抜いてと１０秒ほど脱力を感じることを、2～3回繰り返す方法です。寝る前には仰向けになって目を閉じて行ってもよいでしょう。脱力したときの、体が暖かくなる感覚を感じて、リラックスしてみましょう。

■□　スクールカウンセラー・心のふれあい相談員　9月・10月の来校日　□■

＜９月＞

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1 井上	2
3	4	5 井上	6	7 鈴木	8 井上	9
10	11	12 井上	13	14 鈴木	15 井上	16
17	18	19 井上	20	21 鈴木	22 井上	23
24	25	26 井上	27	28 ◎	29 井上	30

＜10月＞

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3 井上	4	5	6 井上	7
8	9	10 井上	11	12 鈴木	13 井上	14
15	16	17 井上	18	19 鈴木	20 井上	21
22	23	24 井上	25	26 鈴木	27 井上	28
29	30	31 井上				

※◎の日はＳＣと相談員が二人とも在室している日となります。