



令和5年1月13日

練馬区立練馬中学校

校長 日下石 直美

スクールカウンセラー 浦嶋彩子

こころのふれあい相談員 坂倉理恵

## 相談室だより

新しい年がスタートしましたね。冬休みはどのように過ごしましたか？体を動かす機会が少なかった・・・という人もいると思いますが、軽い運動をするだけでも、ストレスを解消するためのホルモンが分泌されるそうです。そのホルモンが、心を安定化させる働きを持っているのです。また、運動はストレスを解消するだけでなく、ストレスに強い心身を作る意味でも効果があるそうです。

もしストレスを感じたら、相談室を利用することもできますので気軽に来てみて下さいね。養護の先生や担任の先生にお願いして、相談の予約をすることもできます。

(※相談は基本的に昼休みか放課後の時間になります)

### 保護者のみなさま

相談室では、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さまのことでお困りなことや気になることがありましたら、お気軽に相談室をご利用ください。

### ◆相談のしかた

03-3990-5451（練馬中学校）または 080-7797-8491（相談室直通）へご予約をお願いいたします。※相談室直通電話は、開室日のみ繋がります

### ◆開室日と担当者

1/13 1/20 1/27 2/3 2/10 2/17 2/24 3/3 3/10

【9時30分～17時】(担当/スクールカウンセラー 浦嶋彩子)

1/17 1/19 1/24 1/26 1/31 2/2 2/7 2/9 2/14 2/16 2/21 2/28 3/2 3/7  
3/9 3/14 3/16 3/23

【11時～17時】(担当/こころのふれあい相談員 坂倉理恵)