

相談室だより 第4号

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



(相談室直通電話番号) 080-7797-8009

★2学期も後半になりました

11月に入り、長い2学期も後半戦に入りました。10月までは25度を超えるような夏日が少なくありませんでしたが11月になると天気が穏やかになりましたね。寒い日には温かい食べ物が嬉しい気候となってきました。今後も体調にはくれぐれも気を付けてくださいね。

<メッセージ>

「体調管理に気を付けて！」

井上 (火) (金)	寒さを感じる日が多くなってきましたね。急激な気温の変化は心のバランスを崩しやすいものです。今まで以上に、自分の体調に気を使って少しでも異変を感じたら、休息をとるようにしましょう。時には、休むことも大切です。また、寒くなると気持ちが落ち込むことや悩みを抱えやすくなることもあります。どんな些細なことでも、お話ししてもらえたら嬉しいです。
------------------	---

「効率よく勉強するためにリラックス♪」

鈴木 (木)	<p>楽しかった合唱祭が終わり、もう期末テストの時期ですね。勉強をやろうと思っているけど、なかなか集中できないという人はいませんか？今秋は毎日の気温差が激しくて、自律神経も乱れがちですね。無理に集中しようとしなくて、まず心と身体をリラックスすることから始めましょう。簡単にできる次の2つの方法がおすすめです！</p> <p>① 吐く呼吸を行う・・・姿勢を正して大きく3回に分けて息を吐く。息を吸って、今度は4回息を吐いてください。</p> <p>② 肩の運動をする・・・肩をぎゅーと顔に近づけ、すとんと戻す。背中の肩甲骨同士をくっつけるように寄せる。ゆっくり戻す。</p> <p>身体だけでなく頭もすっきりすると思います。勉強を始める前や勉強の途中に是非やってみてください！！</p>
-----------	--

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 11月・12月の来校日 □■

<11月>

<12月>

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

