

令和5年11月10日

相談室だより 第4号

スクールカウンセラー 鈴木裕子・心のふれあい相談員 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。今週まで25度を超えるような夏日が少なくありませんでしたが、ようやく天気が穏やかになりましたね。朝晩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<br>(火)<br>(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み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。 |
|------------------|--|

「もっと光を！」

|           |  |
|-----------|--|
| 鈴木<br>(木) | 秋が深まってくると次第に日照時間も短くなってきます。実は日光は私たちの睡眠や気分をコントロールしているのです。日光はうつと関係があることも明らかになっており、こころを元気にする手助けをする効果があります。そのため、日光を浴びずにいると気持ちが落ち込みやすくなってしまいます。日照時間が短くなる時期には、散歩をするなど、意識して日光を浴びる工夫ができるとういことです。特に、午前中の早い時間に日光を浴びると心を安定させるホルモンが増えやすい、体内時計が整えられるなどの効果も期待できます。からだところどころの健康を守るために、毎日の生活の中で心掛けてみましょう。 |
|-----------|--|

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 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   |     |     |     |     |     | 1   | 2   |
|     |     |     |     | 鈴木  |     |     |     |     |     |     |     | 井上  |     |
| 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   |
|     |     | 井上  |     | 鈴木  | 井上  |     |     |     | 井上  |     | 鈴木  | 井上  |     |
| 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  |
|     |     | 井上  |     | 鈴木  | 井上  |     |     |     | 井上  |     | 鈴木  | 井上  |     |
| 19  | 20  | 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 17  | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23  |
|     |     | 井上  |     |     | 井上  |     |     |     | 井上  |     | 鈴木  | 井上  |     |
| 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |     |     | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  |
|     |     | 井上  |     | ◎   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|     |     |     |     |     |     |     | 31  |     |     |     |     |     |     |

※◎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。

