

相談室だより 第5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 いのうえみこ 井上恵美子

(相談室直通電話番号) 080-7797-8009



「今年もよろしくお祈いします！」

皆さん、明けましておめでとうございます。冬休みは、どのように過ごしたでしょうか？家族団らんで過ごしたり、初詣へ行ったりと色々な過ごし方をされたと思います。新学期が始まり、受験に向けてのラストスパートですね！応援しています！1, 2年生も、テストや部活など大変なことはたくさんあると思いますが、自分のペースで進めていきましょう！

【効率よく勉強するためにワンポイントアドバイス】

上手な水分補給は学習能力を高めてくれます。研究によると「知的作業の前に水を飲まなかった人の反応時間は、水を飲んだ人に比べ14%も遅くなった」とのこと。勉強中におすすめの冬の飲み物は、

- ① ココア 「ポリフェノール」や「テオブロミン」が含まれ、血管が拡張するため、脳への血流量が増え、集中力の向上につながります。
- ② コーヒー 「カフェイン」が眠気を覚ましてくれます。ただし飲みすぎには注意が必要。
- ③ 水 「ミネラル」や水分補給に定番ですが、冬は「白湯」にするのも効果的です。

「保護者のみなさまへ」

相談室は、保護者の皆様にもご利用いただいています。気がかりなことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

相談室の利用方法

- SC勤務日(下記参照)に相談室へ直接電話(080-7797-8009)をし、「相談したい」、「予約したい」と伝えてください。直接相談室にお越しいただいたの相談も受け付けております。

■□ スクールカウンセラー・心のふれあい相談員 1月・2月の来校日 □■

<1月>

<2月>

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

※◎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。

