



相談室便り 11月号

平成26年11月

開進第三中学校 相談室

スクールカウンセラー 小林 綾子
心のふれあい相談員 高野 幸江

月	火	水	木	金
3 文化の日	4	5 12:00~16:00 ふれあい	6	7 10:00~17:00 スクールカウンセラー
10 12:00~16:00 ふれあい	11	12	13	14
定期考査 ☆ ファイト!				
17 12:00~16:00 ふれあい	18	19 12:00~16:00 ふれあい	20	21 10:00~17:00 スクールカウンセラー
24 振替休日	25	26 12:00~16:00 ふれあい	27	28 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい

ここ数年、夏のままの暑さで、いきなり寒くなっていましたが、
 今年は久しぶりに秋らしい爽やかなお天気が続きましたね♪
 秋のスポーツ、食べ物、ファッションを楽しんでいますか？
 季節は確実に移ってきて、「日が短くなったなあ」と実感している人も多いのではないのでしょうか。

ということで、毎年この時期にお伝えしている**日照時間と体調の関係**について書きます☆



11~12月は**1年間で一番日が短い時期**です。
光を浴びる時間が短いと、人間も影響を受けて、
 「何だか気持ちが沈む〜」「よく分からないけどイライラする」など、
バランスが崩れやすくなります。

定期考査もあるので、リズムを整えにくいかもしれませんが、
“体調管理が難しい時期だ”と、少し意識してみましょう。
 気付かない内に疲れがたまっていることもあるので、
心と体の声に耳を澄ませてみてくださいね。



中には一人で抱え込んでしまう人もいるかもしれません。
 意外と身近な人には恥ずかしくて話せない…なんてこともありますね
 そんな時には是非相談室を利用してください

相談室では話をしながら皆さん自身が気づき、良い方向に向かえるお手伝いをしています

保護者の皆様へのお知らせ：今年度より相談室用の携帯電話が区から支給されました。
 どちらの相談員も、上記の相談時間中に保護者の方からの来室予約、電話での相談をお受けします。
 番号 080-9975-7203 (面談中は出られない場合もあります)
 引き続き職員室(副校長)、保健室を通じてのお申し込みも受け付けています。
 ※勤務予定は変更になることがありますのでご了承ください。

