



# 相談室便り 11月号

平成27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
2	3 文化の日	4 10:00~15:00 ふれあい	5	6 10:00~17:00 スクールカウンセラー
9	10 10:00~16:00 ふれあい	定期考査!ファイト!!		
16	17 10:00~16:00 ふれあい	18	19	20 10:00~16:00 ふれあい
23 勤労感謝の日	24 10:00~13:00 ふれあい ※午後は研修の為不在	25 10:00~15:00 ふれあい	26	27 10:00~17:00 スクールカウンセラー ふれあい
30				

11月は霜月といえますね。  
霜が降りる頃であることから、「霜月」と呼ばれるようになったのが一般的なようです。  
マフラーや手袋を出す時期・寒くなってきました。  
でもまだ暑い日もあったり、気候が不順です。体調を崩していませんか？



そこで毎年この時期にお伝えしているのが、日照時間と体調の関係についてです。  
11月~12月は1年で最も日が短い時期です。  
人は光を浴びる時間が短いと、気分が沈みがちになりバランスを維持しにくくなります。  
特に「秋の夜長~♪」と、勉強やゲーム、読書...を遅くまで楽しんだりしていると危ないですよ~。



寒くなるし、考査もあるし、大変かもしれませんが、  
“体調管理が難しい時期”と少し意識しているだけでも全然違います。  
こんな時は自分の心と体の声に耳を澄ませてみてくださいね。  
「元気だよ!」「ちょっと疲れてるかも」なんて聴こえてくるかもしれませんよ。

一人でがんばるのがちょっとつらい時は、ぜひ相談室に来てみてください。  
少しすっきり☆するかも、しません。

個別相談は原則として予約制ですが、予約のっていない時間(休み時間と放課後)は自由に利用できます。  
申し込みは、相談室に直接/担任の先生を通して/保健室を通して、どうぞ。

**保護者の皆様へのお知らせ**：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。(※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)。  
相談室直通電話：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。

