

さわやか相談室だより

12月号

いよいよ冬休みですね。空気が乾燥して感染症などにならない様、手洗いうがいと十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけて予防しましょう。新しい年が皆さんにとって実り多い年になりますように。

『冬の太陽は貴重!』

太陽の沈む時間が早くなり、淋しい気分になりやすい季節になりました。毎年、寒い時期になると、「朝起きられない」「やる気が出ない」「気持ちが落ち込む」「眠気が強い」「食欲が増える(体重増加)」等、心と身体に不調を感じませんか？原因は、日照量不足が脳内の働きに影響していると言われています。つまり足りないのは…**光なのです!!** 冬こそ明るく過ごしましょう♪

★冬を元気に過ごすポイント★

①日光を多く浴びる ② 規則正しい生活 ③ バランスの良い食事 ④ 適度な運動

冬休みも工夫しながら無理せず過ごし、3学期を迎えましょう。春に向けて元気が増していく人が多いそうです。新学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています♪

●開室時間 月曜日～金曜日(土日祝日は閉室)

9:00～14:30 (開室時刻は変更になる場合があります)

学区内の小学校の保護者や児童生徒さんからのご相談も受け付けています。

保護者の方で、来室相談をご希望の方は、事前にご連絡をお願いします。

●電話番号 048-222-4319 (相談室直通電話)

各種相談機関について
詳しくは裏面をご覧ください。

※冬休み中は閉室となります。相談がある時は学校(職員室)に電話をしてください。

○スクールカウンセラー 橋本 元子(毎週木曜日 10:30～16:30)

○相談員 宮城 里奈・ブレイクスリー直子

