



## そうだんしつ 相談室だより

令和5年11月号

冬がだんだんと近づき、あたたかいお布団から出たくないなあと思う日も多くなってきますね。季節が変わるときは、心やからだも次の季節に向けて変化します。その時に「元気が出ないなあ」「つかれるなあ」などいつもとちがう調子や、なんとなくつらい気持ちを感じて不安になることがあるかもしれません。そんなときは、好きなことや好きなもので楽しい時間を過ごしてみるのもいいかもしれませんね。

### 【ぐっすり眠るコツってあるの？】

一日元気にすごすには、しっかり睡眠をとることが大切です。

ぐっすり眠るためのコツをいくつか調べてみました。

- ぬるめのお風呂にはいってリラックスする
- 眠くなるような音楽をきく
- お布団の上で、軽いストレッチ体操をする
- お部屋の明かりを少しずつ暗くして過ごす
- 日中、日の光を浴びる、勉強や運動をして過ごす など

逆に次のことをすると、ぐっすり眠れず朝起きるのがつらくなるかもしれないので注意！

- 寝る直前に激しい運動をする
- カフェインの入った飲み物を飲む(コーヒーや紅茶など)
- 寝る直前までテレビやゲーム、パソコンをする など

私(上関)は愛犬の匂いをかきながら寝ます。みなさんのぐっすり眠るコツ、ぜひ教えてください。

### ★相談ポストについて★

相談室のろう下に、ポストがあります。

相談カードに、相談したい日と時間を書いてポストに入れてください。

もし、その時間があいていたら、スクールカウンセラーの先生が、

相談チケットを渡しにいきます。

(時間があいてなかった時は、別の時間に来てもらうかもしれません)

予約の仕方は、ポストの近くにはっておくので、みてください。

### ★相談室のルール★

- スクールカウンセラーの先生がいる20分休み、昼休みに使えます。
- 相談が入っている場合は、休み時間でも使えません。
- 授業中に相談したいときには、担任の先生に許可をもらいましょう。
- 使ったものは、もとの場所にもどしましょう。

# 保護者の皆さまへ

朝晩の気温がグッと下がり、金木犀の香りが街中に漂う季節になりました。大人も子どもも夏の疲れが出たり、寒暖差で体調を崩しやすかったりと、不調を感じやすい時期でもあります。秋の味覚や夜長をたのしみながら、心もからだもメンテナンスしていきたいですね。お子さまのご様子で気になることがありましたら、小さなことでもぜひお気軽にご相談ください。

## 開室日 (変更になる場合もございます)

### 【場所】

1階 保健室となり (相談場所は変更になる可能性があります)

### 【開室時間】

火・木曜日 10:00~17:00 (松本)

月曜日 8:30~17:00 (上関)

### 【予約方法】

- ・担任の先生を通じての予約もできます。
- ・直通の電話もございますので、ご利用ください。

留守番電話にお名前とご連絡先を入れていただければ、折り返し、お電話を差し上げます。

留守番電話の内容は、スクールカウンセラー以外、確認いたしません。

### 【その他】

- ・相談内容は原則、秘密厳守となります。ご安心ください。
  - ・現在、お電話でのご相談もお受けしております。
- 外出に不安がある方や来校が難しい方は、ぜひご利用ください。

**直通電話：042-388-0046**

11月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
上関	松本		松本	
13	14	15	16	17
上関	松本		松本	
20	21	22	23	24
	松本	上関		
27	28	29	30	
上関	松本		松本	

12月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
上関			松本	
11	12	13	14	15
上関	松本		松本	
18	19	20	21	22
上関	松本			
25	26	27	28	29