

スクールカウンセラーだより



こんにちは！9月より、阿南一中を担当することになりました、
スクールカウンセラーの森 世歩（モリ ヨブ）です。どうぞよろしくお願いいたします。

暑かった夏休みは、部活・勉強・遊び、それぞれに充実した時間を過ごせましたか？
9月になり、朝晩は少しずつ秋の空気も感じられるようになってきましたが、行事も多く、季節が移り変わるこの時季は『夏の疲れ』に注意が必要です。冷房と気温差で体に負担があったり、冷たいものを食べて内臓が冷えて血液の流れが悪くなり、『だるさが抜けない』『疲れがたまっている』という人もいるのではないのでしょうか。

心と体はつながっています。まずは、体を整えるために以下の点に気をつけてみましょう！

食事

疲労回復には、バランスのよい食事が大切です！夏野菜は体を冷やす食品が多いので、体を温める食品（ごぼう、人参、レンコン、しょうが、玄米、味噌、醤油など）を意識して摂るようにしましょう。

良い睡眠・運動

良い睡眠のためには、太陽の光を浴びること、適度な運動をすること、夜にはシャワーだけでなく湯船につかるのもオススメです。血流がよくなり、老廃物の流れがスムーズになり、疲れの解消になります。

9月・10月のスクールカウンセリングの予定

9月	15日（金）	10:00～17:00	10月	3日（火）	13:30～18:30
	19日（火）	13:30～18:30		10日（火）	13:30～18:30
	26日（火）	13:30～18:30		13日（金）	10:00～17:00
	29日（金）	10:00～17:00		17日（火）	13:30～18:30
				20日（金）	10:00～17:00
				24日（火）	13:30～18:30
				31日（火）	13:30～18:30

*相談を希望される方は、担任の先生や養護の先生に事前に予約をしてください。

*相談内容は、秘密を厳守します。

*保護者の皆さまのニーズにもお応えしていきたいと思っております。どんな内容でも結構ですので、お気軽にご利用下さい。