



さわやか相談室だより

生徒のみなさん、こんにちは。新しい年が始まりました。年末年始はリフレッシュできましたか。いよいよ3学期、学年の最後の学期となりました。学年の締めくくりの時期です。最終目標を立て、達成に向けて悔いのないように過ごしてください。新しい学年に向けての心構えも少しずつできると良いですね。

でも、心配なとき、不安なとき、何だか気持ちが晴れないときは、ちょっと立ち止まって誰かに話をしてみてください。相談室もみなさんが心も体も健康に過ごせることをいつも願っています。ささいなことでも、気軽にお話くださいね。



【笑う門には福来る】

大笑いすると、心や体が元気になった気がした経験はありませんか？実際、“笑い”はナチュラルキラー細胞を活性化、免疫力をアップさせると言われています。ナチュラルキラー細胞とは、人が生まれつき持っている、全身をパトロールしながらウイルス感染細胞など、有害な細胞を見つけては攻撃するリンパ球のことです。

また、たくさん笑うことは、免疫力が高まるだけでなく、脳の働きの活性化や自律神経のバランスを整える、幸福感を得られるなど、さまざまな良い効果が期待できます。ぜひ、周囲の人と一緒にたくさん笑い合って、健康という福を呼び込んでくださいね。



【生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきますよう。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)

※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。

相談室直通電話・048-887-0833

