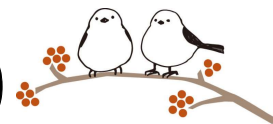




さわやか相談室だより



生徒のみなさん、入学・進級で新しい学年がスタートしました。期待と不安の中、まだ緊張（きんちょう）はほぐれないかもしれません。適度な緊張は良い刺激（しげき）になりますが、過度な緊張は、体調を崩（くず）したり、強い不安から、行動ができなくなることがあります。新しい生活を順調に、慎重（しんちょう）に進めるために、こころと体についてお話ししたいと思います。

人間のこころと体はつながっていて、お互いに影響（えいきょう）し合います。緊張していると、筋肉も縮まっている時間が長くなり、体の疲労が溜まります。また、肺のまわりの筋肉も動きづらくなり、呼吸が浅くなります。呼吸が浅くなると、十分な酸素が脳に行き届かなくなり、めまいや頭痛といった症状が出てくることがあります。そんな症状が出る前に、自分で緊張しすぎているなと気づいたら、ぜひ、ストレッチをしてみてください。朝起きた時や、お風呂の後など、一日の中にストレッチの習慣をほんの少し取り入れてみましょう。ストレッチにはさまざまな方法があります。これならできるなと思えるものを、無理のない範囲（はんい）で毎日に取り入れていくことが大切です。

みなさんが、健康に学校生活を送れるよう、相談室はいつも応援（おうえん）しています。何か心配や不安を感じたり、相談したいな、話してみたいなと感じたら、いつでも相談室にいらしてください。

相談内容は、

- 勉強のこと
- 家族や友達のこと
- 自分の性格のこと
- クラスや部活のこと
- 理由のわからないイライラや、モヤモヤのこと
- 自分の趣味や好きなこと など

みなさんとお話できるのを楽しみにしています。

【かんたんストレッチ】

ゆっくりと深い呼吸（長めに吐くことを意識してね！）をしながら、全身の筋肉を伸ばしていきます。腕をしっかり上に突き上げるように持ち上げ、腕だけでなく、脇腹や背中が伸びているのをちゃんと感じながら行います。大切なのは、筋肉が伸びていることをしっかりと感じることに。

伸ばしたら、ゆっくり左右に動かして、さらに脇腹をのばしてあげましょう。



【生徒の相談室利用方法】

- ☑ 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。
※相談室に直接来て予約をするか、担任の先生に予約を入れていただきますよう。
- ☑ 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきますよう。

【スタッフ】 スクールカウンセラー：瀧田 絵美（金曜日・予約制）
さわやか相談員：合田 恵美子（月曜日～金曜日）

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、お気軽にお電話ください。

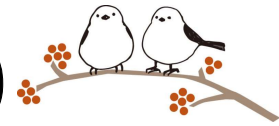
【開室日時】月曜日～金曜日 午前10時00分
～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話048-887-0833



さわやか相談室だより



児童のみなさん、こんにちは。日差しがあたたかくなってきましたね。新しいクラスに、新しい友だち。まわりの様子が1か月前とは大きく変わり、いろいろな気持ちがあるのではないのでしょうか。楽しいことがおこりそうなわくわくした気持ち、きんちょうしてドキドキした気持ち。大きな変化のあるときは、心はとてもしがしく落ち着かないものです。

そんなときは、春の日差しを浴びながら空を見上げ、鼻からゆっくりと新しい空気を胸いっぱいに取りこみましょう。そして、口をすぼめて、胸のざわざわした気持ちと一緒に、長くゆっくりと息をはき出してみましょう。落ち着いた気持ちになればきっと、新しいことの中に楽しいことをみつけられますよ。



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、お気軽にお電話ください。開室時間内であれば、随時相談をお受けしています。来室の際には事前にお電話でのご予約をいただけますようお願いいたします。

【開室日時】

月曜日～金曜日 午前10時00分～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などでスタッフの不在や時間の変更もございます。ご了承ください。

相談室直通電話 048-887-0833（担当：合田）

【相談室スタッフ】

スクールカウンセラー : 瀧田 絵美（金曜日・予約制）
さわやか相談員 : 合田 恵美子（月曜日～金曜日）