

旭中 相談室だより

平成26年度
1月号

2015年、スタートです！

旭中のみなさん、あけましておめでとうございます（o）

冬休みはどうでしたか？クリスマスプレゼントやお年玉をもらって、持ち物やお財布の中が増えた人もいるでしょうね。ごちそうを食べる機会も多くて、体重が増えた人もいるかな…。たくさん運動をした人は体力が増したでしょうし、たくさん勉強した人は知識が豊かになったことでしょう。それから、家族や親戚や友達とたくさん話したり遊んだりして、気持ちも豊かになっていたら、大満足です！

身も心も豊かな状態で、新しい一年をスタートできるといいですね（^）v

（^o^） 笑う門には福来たる （^o^）



「笑う門には福来たる」、この言葉、聞いたことがありますか？
文字通りの意味なのですが、笑いの多い家には幸せがくる…ってことです。

みなさん、近頃、笑っていますか？

「笑う」ことが身体や心に良いというのは、いろいろな調査や実験で明らかになっているんですって。

たとえば、笑うことは記憶力アップにも効果的とか。勉強の合間に笑う時間を取り入れると、脳が活性化されて記憶力が上がるんですって。

医学の分野でいうと、笑うことが身体の免疫細胞の力を強くさせて、ガンや糖尿病やアレルギーなどの病気に対して、治す力をアップさせてくれるとか。

勉強や病気の役に立つかどうかは別にしても、たしかに笑っている時って気分が良いでしょう？ 気分が良いというのは、とっても大事なことで、とっても幸せなことなのです。

そういえばあんまり笑ってないなあ…と思う人は、ぜひ今すぐにでも笑ってください。お笑い番組を見て笑うのもいいですね。できるだけ「ワハハ！」と声を出して、おもいきり笑いましょう！



作り笑いでもいいんですよ。うまく笑えない人は、口角(口の両端)をあげて笑顔を作ってみてください。

たくさん笑って、気分上々になりましょう(^)/

今月のつづき

※心の教室相談員※

あけましておめでとうございます。
 今年も、みなさんにとって、たくさんの幸せを感じられる一年でありますように (^o^)
 短い冬休みのには、家族で過ごす時間が多かったですね。どんな冬休みでしたか？「受験で、それどころではない～！」方も(^_^;)いますよね。また、お話を聞かせてください。
 私の年末年始は、大掃除・もちつき・買い出しで年末が過ぎ。主人の実家でのんびり～と過ごし、娘と買い物に行って、年始が終わります。いつもと同じではありますが、それが一番の幸せなんでしょうね。(^-^)
 3学期が始まりました。みなさんにとっては、まとめの学期です。自分なりに整理して、新年度を迎えられると良いですね。
 スッキリしない時には、相談室を思い出してくださいね。お手伝いしますよ。
 給食は、1年生のクラスにおじゃまします。よろしくお願ひしますね。

浅野利津子

※スクールカウンセラー※

あけましておめでとうございます。
 冬休みってあつという間ですね～。
 年末年始は実家(静岡県)へ帰省してきました。大みそかは、お節料理の準備をして、年越しそばを食べ、紅白歌合戦を見るというごく普通のコースで、こたつ&ミカンも堪能。
 たくさんの親戚が集まるお正月は、恒例の「大人は呑んでおしゃべり、子どもたちは遊びざんまい」で過ぎました。こういう光景は、自分が子どもの頃にもあったけれど、今は自分が大人になって子どもを見守る立場です。こんなふうにお正月を過ごせることを、しみじみとありがたく思うこの頃です。
 新しい出会いと経験の場が、今年もみなさんに訪れることを願っています。
 今年もどうぞよろしくお願ひします。



上田千鶴

※1月の在校日時予定表※

月	火	水	木	金
5	6	7 始業式	8 上田 13:00～17:00	9
12 祝日	13 浅野 12:30～16:30 給食 1A	14	15	16 上田 12:30～16:30 給食 1C
19	20 浅野 12:30～16:30 給食 1B	21	22	23 上田 9:30～16:30
26	27 浅野 12:30～16:30 給食 1C	28	29 上田 13:00～17:00	30

☆ 相談員の都合で日程が急に変わることがあります。その時はゴメンナサイ!(>_<)

☆ 相談員のいる昼放課は相談室が開いているので、気軽にのぞきにきてくださいね。