



旭中 相談室だより

平成 28 年 11 ・ 12 月号



— 水分補給の大切さ —

木々の葉が鮮やかに色づき、秋の深まりを感じます。日中の気温が高い日もありますが、朝晩は冷えこみ、体調管理が難しい季節になりました。このような気候の変化によって、体調を崩す生徒の皆さんも増えつつあるようです。

先日、保健室を訪れたとき、ベッドで安静に過ごした後、授業に戻ろうとする生徒に、養護の先生がコップ一杯のイオン水を差し出す場面がありました。起き抜けの水分補給は、睡眠で失われた水分を補い、血のめぐりをよくするプラスの効果があるそうです。さすが養護の先生ですね。水分補給をしたことによって、その生徒は元気を取り戻し、集中して授業に参加できたのではないのでしょうか。

夏場のように熱中症の心配もなく、たくさん汗をかかなくなると、水分補給を怠りがちになります。しかし、寒い時期も呼吸、汗、排泄によって体内の水分は失われていきますので、喉が渇いていなくても水分補給は大切です。

みなさんも体調管理の一つの方法として、水分補給を心がけてみてはいかがでしょうか。特に寝起きが悪い人、午前中だるさを感じる人は、起き抜けの水分補給をお試しく下さいね。

— こころの教室相談員からのお知らせ —

水野貴子 相談員

近頃めっきり寒くなってきましたね。体の冷えは、病原菌やウイルスから体を守る免疫力を低下させるそうです。私は寒いな～と思う時、よく温かい飲み物でお腹の中から温めます。皆さんもぜひ、好きなホットドリンクで体も心もほっこりしてみてくださいね。

11月21日から心の教育相談員が川島容子先生に代わります。曜日と時間は基本的にこれまでと同じです。短い間でしたが、色々とお世話になり本当にありがとうございました。

川島容子 相談員

はじめまして。この度、水野貴子先生の後を引き継ぎ、相談員の仕事をさせていただくことになりました川島容子です。長年、市内の小中学校で教師の仕事をしてきましたが、相談員としては初任者です。よろしくお願いたします。

旭中学校は、私が中学3年間を過ごしたとても懐かしい学校です。皆さんに楽しく思い出深い中学生を送っていただくために、少しでもお役に立てれば嬉しいです。相談室の前を通ったら覗いてみてくださいね。



保護者の皆様へ

相談室では保護者の皆さまのご相談も受け付けております。私たち相談員・スクールカウンセラー（SC）は、学校やご家庭でのお子様の様子をお聴きしながら、お子様の健やかな成長を支援する手立てを一緒に考えていきたいと思っております。ご相談を希望される際は、学校にご連絡ください。

電話：0561-53-2910 （担当：寺田）

< 11・12月の在校日時予定表 >

月	火	水	木	金
11 月				
	1 出口 9:00~12:00	2 水野 12:30~16:30	3 <祝日>	4
7 水野 12:30~16:30	8 出口 9:30~16:30	9 水野 12:30~16:30	10	11
14 <祝日>	15 出口 9:30~16:30	16 水野 12:30~16:30	17	18
21 川島 12:30~16:30	22 出口 9:30~16:30	23 川島 12:30~16:30	24	25
28	29 出口 9:30~16:30	30 川島 12:30~16:30		
12 月				
			1	2
5 川島 12:30~16:30	6 出口 9:00~12:00	7 川島 12:30~16:30	8	9
12 川島 12:30~16:30	13 出口 9:30~16:30	14 川島 12:30~16:30	15	16
19 川島 12:30~16:30	20	21 川島 12:30~16:30	22 終業式	23 冬休み→ <祝日>

☆ 予定が変更になることもあります。

☆ 相談員・SCのいる日（月・火・水）の昼休み、相談室は開放しています。

