



旭中 相談室だより



平成 30 年 10 ・ 11 月号

クールダウンの時間を確保しよう！

旭中学校のみなさん、2学期がスタートして1カ月が経ちました。体育大会が終わり、今後は文化発表会にむけて毎日の学校生活を送りながら勉強や練習に取り組むことかと思えます。

学校生活で忙しい毎日を送っていると、十分な睡眠時間を確保しても疲れが残ることがあるかもしれません。眠る直前まで「やるべきこと」に追われていると、脳が興奮した状態のまま眠りにつくことになり、睡眠の質が低下してしまいます。課題や勉強だけでなく、友達との SNS でのやりとりでも実は脳が興奮しています。ですから、眠る前の 30 分間はクールダウンの時間をとりましょう。勉強や SNS から距離をおいて、心と体をリラックスさせるための自分だけの時間を確保するように心がけてくださいね。

☆ 相談員 ・ カウンセラーから ☆

心の教室相談員

スクールカウンセラー

皆さん、こんにちは！季節は秋を迎え、過ごしやすくなりました。しかし、夏の疲れも出やすい時期ですね。

やる気がでないときの対処法を紹介します。①単調な作業を②ひとまず 5 分だけでもやってみることでそうです。脳の側坐核というところが刺激されて、やっているうちにやる気が出るということですよ。試してみてくださいね。

出口亨子



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。2学期は行事も多く、活動と休息のバランスを維持する生活上の努力や工夫が一層求められる時期です。ご家庭で子どもにどう関わればよいか迷うこと、心配なことなどがありましたら、是非ご利用ください。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：坂野郁夫）

10・11月の在校日時予定表

10 月				
月	火	水	木	金
1 村上 12:30～16:30	2	3 村上 12:30～16:30	4	5
8 <休日>	9 出口 9:30～16:30	10 村上 12:30～16:30	11	12
15 村上 12:30～16:30	16 出口 9:30～16:30	17 村上 12:30～16:30	18	19
22 村上 12:30～16:30	23 出口 9:30～16:30	24 村上 12:30～16:30	25	26
29 村上 12:30～16:30	30 出口 9:30～16:30	31		
11 月				
			1	2
5 村上 12:30～16:30	6 出口 9:30～16:30	7 村上 12:30～16:30	8	9
12 村上 12:30～16:30	13 出口 9:30～16:30	14 村上 12:30～16:30	15	16
19 村上 12:30～16:30	20	21 村上 12:30～16:30	22	23 <休日>
26 村上 12:30～16:30	27 出口 9:30～16:30	28 村上 12:30～16:30	29	30

☆ カウンセラー・相談員の都合により、急な予定変更が入ることがあります。

☆ 相談員のいる月曜・水曜の昼休み、相談室は開放しています。

