



尾張旭市立西中学校 スクールカウンセラー・ 心の相談室だより

令和6年11月



11月になり、すっかり寒くなってきましたね。何事も体が資本……体調にはくれぐれも気を付けて学校生活を楽しみましょう！

面談お申し込みはこちら

右のQRコードよりお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/yqnMdkQscJ>



<お願い>

- ① 予約はできるだけお早めをお願いいたします。前日や当日の予約には対応できない場合がございます。前日や当日は、お電話でのご予約が確実です。
- ② Web予約により希望日が重なった場合、先に予約された方を優先させていただきます。その場合、調整のお電話をさせていただきます。ご了承ください。

ウィンター・ブルーへの備え

寒い季節になってくると、なんとなく元気が出なかったりブルーな気分になったりすることはありませんか？ 実はこの現象、単なる気のせい……ではなく『ウィンター・ブルー』という名前がついています。

どうして元気がなくなってしまうのかというと、大きな原因の一つは、ずばり日照時間です。つまり太陽の光を浴びる時間が少なくなるので、体内時計と関係するメラトニンの分泌が乱れ、そして幸せホルモンのセロトニンが減少してしまうのです。これによって、寒い季節は抑うつを引き起こしやすいとされています。

気分が落ち込むのはある意味で普通のことなので、あまり不安にならなくても大丈夫ですよ。とはいえ、元気があるに越したことはありません。『ウィンター・ブルー』を引き起こさないためにも、この時期は特に外に出ることや規則正しい生活を送ることを意識してみてくださいね。

月間予定は裏面です→



SC・相談員 来校予定表

月	火	水	木	金
				1 中道
4 振替休日	5 中井	6 中道	7 中道	8 中道
11 中道	12 中井	13 お休み	14 期末テスト	15 期末テスト
18 期末テスト	19 中井	20 中道	21 中道	22 あいち 県民の日
25 中道	26 お休み	27 中道	28 中道	29 中道

スクールカウンセラー (SC) 中井
相談員 中道

相談 の申込み・予約方法と手順 (生徒向け)

1. 担任の先生、SC、相談員に直接申込みをする。
2. 放課・放課後に直接相談室を尋ねる。
3. ipad で予約する。

※相談は原則として授業時間外になります。

※直接来室しても良いですが、予約が優先になりますのでなるべく予約を入れてくださいね。

