

スクールカウンセリングだより



今年も終わりが近づいてきましたね。

2学期の行事や日々の生活において、自分の力を発揮することができましたか。

1月・2月・3月のスクールカウンセリングの予定をお知らせします。

スクールカウンセリングの予定

金曜日にカウンセラーが学校にいます。

カウンセリングの場所は、2階のカウンセリングルームです。

1月・2月・3月の予定

1月 6日、13日、20日

2月 3日、10日、17日

3月 3日、10日、17日

カウンセリングを希望する人は、学校の先生にお申し込みください。

カウンセリングは、保護者もお申し込みできます。

お日さまに当たって心の元気を保とう

冬至は、1年で最も昼間が短い日となります。日照時間と私たちの心は深く関わっています。日照時間が短くなると、気分が落ち込んだり、疲れやすくなったり、集中力がなくなったりと、心の調子を崩す場合があります。

心の調子を崩さないためには、太陽の光を浴びることが大切です。カーテンを開けた窓辺で過ごすだけでも、心の落ち込みを防ぐ効果があります。

体の健康と心の健康はつながっているので、体の健康にも気をつけてくださいね。
冬休みに入ってから、昼間の時間を有効に使って、宿題をしたり、散歩などで体を動かしたりして、夜12時頃には寝るようにしましょう。

