

もうたんしつだより

No.3



秋が深まってきています。「〇〇の秋」、みなさんはどんな言葉が当てはまるでしょうか。芸術、読書、食欲、スポーツ・・・秋は夏の暑さから解放されて行動しやすくなりますが、一方で疲れやだるさが出やすい時期でもあります。今年は暑い夏から一気に気温が下がりました。特に季節が寒い方向に移るときには、気持ちが落ち込んだり、体調が変化しやすいともいわれていて、それにはいくつか理由があるようです。

●天候

秋は日の出る時間が短くなります。日に当たる時間が少なくなると、体の中にある心を安定させるホルモンが減るといわれています。また、夏から秋にかけての気圧の変化も体に負担がかかります。

●冬への準備

夏の間にとまった疲れが出てくるため体が休もうとします。また、冬に備えてエネルギーを充電する冬眠モードになり眠くなります。



●本能から知性へ

夏の元気いっぱいの状態から少し気持ちが落ち着いて、友達関係や自分自身についてなど、思い悩むことが多くなるといわれています。



☆秋の落ち込み、気分の波を予防するために・・・

○体を温めるものを飲む



○規則正しい生活リズムを送る



○朝起きて日の光を浴びる（体内時計をリセット！）

○一緒にいて心地よい相手と会話する



○自分の好きなことを楽しむ（頑張りすぎないこと）

○程よい運動をする（ウォーキングは記憶力を高める効果もあるそうです）

この秋にみられる変化は四季のある国に住んでいるからこそ起こるものです。季節を楽しみながら冬に備えて、心と体をリラックスさせるよう心がけましょう。お話ししたくなったらぜひ相談室も利用してください。

すくーるかうんせらーがき スクールカウンセラーが来ている日

11月

★ げつようび 月曜日 こいけ 小池 ようこ 葉子 (9:00~17:00)
 ☆ きんようび 金曜日 たなか 田中 みづき 美月 (9:00~17:00)

12月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | 1☆ | 2 | 3 |
| 6★ | 7 | 8 | 9 | 10☆ | 11 | 12 | 4★ | 5 | 6 | 7 | 8☆ | 9 | 10 |
| 13★ | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 11★ | 12 | 13 | 14 | 15☆ | 16 | 17 |
| 20 | 21★ | 22 | 23 | 24☆ | 25 | 26 | 18★ | 19 | 20 | 21 | 22☆ | 23 | 24 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 25★ | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

1月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|----|----|----|-----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5☆ | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12☆ | 13 | 14 |
| 15★ | 16 | 17 | 18 | 19☆ | 20 | 21 |
| 22★ | 23 | 24 | 25 | 26☆ | 27 | 28 |
| 29★ | 30 | 31 | | | | |

* そうだんしたいときには *

- ① すくーるかうんせらー スクールカウンセラーに ちよくせつた 直接伝える
- ② ほすと そうだんポストにカードをいれる
ほすと ポストは、しつ まえ そうだん室の前にあります。

保護者の皆様へ

長門小学校では児童の相談だけでなく保護者のみなさまからのご相談もお受けしています。お子様の事でお困りのこと、ご心配なこと、対応で迷われることなどがございましたらどうぞご相談ください。不安な言動も、子どもの成長の中で起こる仕組みや流れが分かると安心して見守れることも多くあります。一緒に考え、お子様の理解を深めるお手伝いができればと思います。

- ◆ご予約方法： ①担任を通して申し込む
 ②副校長を通して申し込む
 ③スクールカウンセラーが勤務している日に直接申し込む

相談は当日のご予約も受け付け可能ですが、事前に予約していただくと確実です。

また、出張などで予定が変更になることもございますので、学校に連絡を入れた際にご確認ください。

◆場所：教育相談室 1階の校長室手前、事務室の隣

◆連絡先： 長門小学校職員室 03-3602-8887