

大蔵カウンセラー通信

10月

大蔵中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの中西と内田です。暑かった日も少しずつ秋らしくなってきましたね。季節の変わり目です。ご自愛ください。

こころのおはなし

季節も変わり目は心身の調子にご注意を

少しずつ涼しくなってきましたね。季節の変わり目です。季節の変わり目は風邪を引きやすかったりしますね。風邪ではありませんが、今年は新型コロナウイルスへの対策でインフルエンザの患者数は異例の少なさだそうです。新型コロナウイルス対策をしっかりしている結果ですね。

さて、季節の変わり目は身体だけでなく心の調子にも影響することがあります。今年は新型コロナウイルスについて考えることが多いため、皆さんの心がいつもより疲れている可能性があります。心のお疲れは自分が知らないうちに溜まっていることがあります。なかなか眠れない・夜中早朝に起きてしまう・食欲がない・何もやる気がでない・悲しくなる・原因不明の腹痛や頭痛・生活や勉強に影響がでているのにゲームが止められないなどあれば早めに相談してくださいね。

※保護者の方へ……お子様のことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。



スクールカウンセラーの利用について		ようび 曜日によっては りようじかん 利用時間のある程度 ていど まで調節できます。 ちようせつ まずはこちら 相談ください
スクールカウンセラー	中西美奈(金曜日)／内田多恵(水・木曜日)	
日時	金曜日 午前10時30分～午後5時15分 水・木曜日 午前10時30分～午後5時15分	
相談できる人	生徒／児童／保護者／教職員	
相談できる内容	友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係・・・などなど	
相談したい時	・担任や教育相談係(柳瀬)など教職員にお伝えください。 ・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。 ・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。	

10月の相談日

	水曜日	木曜日	金曜日
1週目	9月30日(水)	10月1日(木)	
2週目	10月7日(水)		10月9日(金)
3週目	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
4週目		10月22日(木)	10月23日(金)
5週目	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)

10月16日
(金)スクールカウンセラーは
中崎小学校にいます。