

伊勢崎市立境北中学校 カウンセラー便り

No.1(R6.4.9)

○よろしく願いいたします

新年度を迎えました。皆さん、入学進級おめでとうございます。隔週木曜日に境北中学校に勤務します。境北中学校に勤務しない木曜日には采女小学校に勤務しています。今年度もよろしく願いいたします。

教育相談員の勤務日は月、水、木、金です。

今年度もよろしく願いいたします。

○心と体

新しいことの始まる春。皆さん春は好きですか？花粉症だから嫌いですか？新年度に張り切っていかないとと思っても、鼻ぐずぐずで体調悪いとやる気でないですね。

怪我をしたり病気をしたりすると、「どうしてそうなっちゃったかな」とか「これからしようと思っていたこと出来ないな」と考えて、気分も落ち込みます。気分が落ち込んでいたりストレスが溜まっていたりすると、体がスムーズに動かなかったりうまく集中できなかったりして怪我をしやすくなります。免疫力が下がって病気になりやすくなります。

心と体はお互いに影響しあっていますね。

なんだか体調悪い時には、心は元気かも点検してみましょう。心の「何か調子悪いな」は体に出てくる前に吐き出せたらいいですね。

「心を元気にしたい、やる気出したい」そんな時ほど、背筋を伸ばして笑顔を作って前向きな体にしていきましょう。

○相談しましょう

新年度こそ、心身の健康を大切にしてください。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけ、運動やリラクセスする時間を確保しましょう。楽しいこと、チャレンジすることを少しずつ取り入れて「成功した！」を心の栄養にしていきましょう。

相談室では、心が悲鳴を上げる前に、体の症状で出てくる前に、皆さんの話を聞きたいなとお待ちしています。

生徒の皆さんの相談申し込みはもちろん、保護者の方の来校相談も受け付けています。お待ちしております。

