

スクールカウンセラーだより

2023年 9月号

スクールカウンセラー 黒須 千絵 黒田 美和 西尾 晃明

小金井第二中学校の皆さん、こんにちは。

とっても暑い夏休みが終わり 9月もなかばになりましたが、まだ気温が30度を越える暑い日が続いています。充分健康に気をつけて学校生活をおくってくださいね。スクールカウンセラーは皆さんの心の健康を少しでもサポートできたらいいなと思っています。困りごとや悩み事、話を聞いてほしいことがある人、いつでも相談に来てください。

【相談室の利用方法】

相談室の利用方法は、3つあります。

- 1) 担任の先生や他の先生を通じて予約する。
- 2) 直通電話 042(382)3122に電話をかけて予約する。
スクールカウンセラー不在でも留守電になっていますので、お名前、連絡先を入れてください。
- 3) 開室日に直接、相談室に来てスクールカウンセラーと話す。
面談中の場合もありますので、できるだけ予約をお願いします。

【相談室の場所】

校舎1階玄関をに入って左へ6組職員室と和室の間にあります。

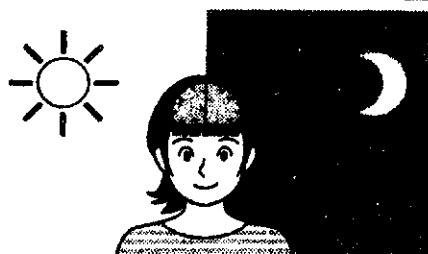
【相談室の開室日】

毎週火曜日
黒田美和：9:45～16:45
毎週木曜日
黒須千絵：9:00～17:00
毎週金曜日
西尾晃明：8:30～16:45

心の健康のためのヒント

心の健康を保つには、バランスのよい食事・運動・十分な睡眠とストレスへの対処とされています。今回は睡眠についてのヒントです。

光を味方につける



日中は光や照明などの十分明るい場所で、日没以降は強い光を遮断して照明を落とした場所で過ごすことで、体内時計が整い、正しい睡眠リズムをつくることができます。

朝型の睡眠リズム



早起き、早寝を心がけて、起床時刻は一定にします。

2023年 9月~12月 相談予定表

	月	火	水	木	金
9月					1 ◇
	4	5 ☆	6	7 ○	8 ◇
	11	12 ☆	13	14 ○	15 ◇
	18	19 ☆	20	21	22 ◇
	25	26 ☆	27	28 ○	29

	月	火	水	木	金
10月	2	3 ☆	4	5 ○	6 ◇
	9	10	11	12 ○	13 ◇
	16	17 ☆	18	19 ○	20 ◇
	23	24 ☆	25	26	27 ◇
	30	31 ☆			

	月	火	水	木	金
11月			1	2 ○	3
	6	7 ☆	8	9	10 ◇
	13	14 ☆	15	16 ○	17 ◇
	20	21 ☆	22 ○	23	24 ◇
	27	28 ☆	29	30 ○	

	月	火	水	木	金
12月					1 ◇
	4	5 ☆	6	7 ○	8 ◇
	11	12 ☆	13	14 ○	15 ◇
	18	19 ☆	20	21	22 ◇
	25				

☆黒田美和 ○黒須千絵 ◇西尾晃明