

# スクールカウンセラー通信

令和元年9月25日(水)

第5号

スクールカウンセラー 岩瀬貴嗣

## 総合祭に向けて

10月4日(金)の総合祭に向けて、本格的な活動が始まりましたね。短い時間でたくさんの準備をしなければならないのは大変なことですが、クラスで協力して進めてください。

初めに掲げた目標どおりに作業を進められたり、クラスがまとまっているのが理想ですが、実際は「なかなか作業が進まないもどかしさ」や「まだ時間があるという油断」などから、思い通りに進まず、やきもきすることもあるかもしれません。

そんなときこそ「最後にクラスで喜びあいたい」という初心に戻ってみて、改めてリーダーを中心にやる気を出して取り組めると良いでしょう。

1年生は初めての、2年生は去年の経験を生かして、そして3年生は集大成としてという、それぞれが目指すところもあると思います。総合祭が終わった時に「やり切った」「楽しかった」とみんなが思えるよう応援しています。



## 秋の体調不良

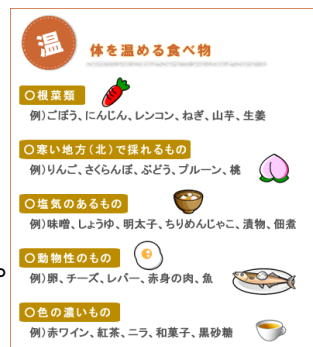
今月は初めのうちは暖かかったものの、中旬くらいから急に気温が低くなり、服も半袖から一気に長袖に、日によってはもう1枚上着が必要なくらいになったような気がします。

マスクをしている人も何人か見かけましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。この時期(夏から秋)は、1日の温度差が大きいということもあり、からだの調子を整える自律神経(じりつしんけい)のバランスが悪くなって、風邪などだけではなく、「何となくだるい」、「疲れやすい」などの症状が出やすいと言われています。

この時期を乗り切るコツとしては、次のようなことが効果的と言われています。

- ・ 自律神経を整える～日光を浴びる、運動をする、など
- ・ 胃腸を温め栄養をとる～冷たい飲み物や食べ物は避け、温かい食べ物、からだを温める食べ物を食べる、1枚多く服を着る、など
- ・ 血の巡りを良くする～お風呂にゆっくりつかる、軽い運動をする、足を温める、マッサージをする、など

「何だか最近調子が上がらないな」と感じている人は試してみてください。また、規則正しい生活や、バランスのとれた食生活は健康の基本ですよ。



### 10月の予定

10月8日(火)、18日(金)、29日(水)の8:30~17:15に出勤予定です。相談のある生徒の皆さんは、担任の先生に申し込むか、僕に直接声をかけてください。保護者の方からのご相談は、担任の先生か、教頭先生までご連絡ください。