

スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん、こんにちは。

いろいろあった 2020 年も残り 1 か月を切りました。どんな 1 年でしたか？

1 2 月に入って気温も寒くなってきました。

今年の冬はインフルエンザだけでなく、コロナという未知のウイルスとの闘いになりますが、みなさんそれぞれが免疫力をあげて、元気に 2021 年を迎えましょう！



では、免疫力をあげるには、どんな方法があるのでしょうか？

バランスのいい食事を取ることで、きちんと眠ること、適度に運動すること…など、いろんな方法があります。

『笑う』ことも免疫力をあげると言われていますね。

どれも大事ですが、【きちんと眠ること】は特に大切にしてほしいことです。睡眠不足が続くと、免疫力が下がるだけでなく、いろんな困ったことが出てきます。

たとえば。。



- ・疲れやすくなる
- ・イライラしやすくなる
- ・頭がボーっとして集中できない、考えがまとまらない
- ・ものごとを悪い方に受け止めたり、ネガティブに考えやすくなる

1 つ 1 つは小さなきっかけでも、上手くいかないことが続くと、なかなか気持ちは上向きになってくれません。そうならないためにも、普段から睡眠時間を十分に取ることを心がけましょう！

何か気になることがあったら、休み時間や放課後に教室や廊下を回ったりしているので、気軽に声をかけてください。「ゆっくり話をしたいな」「周りに人がいないところで話したいな」という時は、担任の先生か教頭先生に申し込んでください。



保護者の皆様へ

全国的にコロナの感染者が増えてきています。いろんなことに不安や緊張の続く日々をお過ごしかと思います。カウンセリングは、保護者の方でも申し込みが可能です。何かありましたら、学校までご連絡ください。



木曜日	12 月 10 日、17 日 1 月 14 日、21 日、28 日
場所	1 階の保健室となかよし学級の間にあります