

令和7年12月

NO.8

西 東 京 市 立 青 嵐 中 学 校

相談室だより

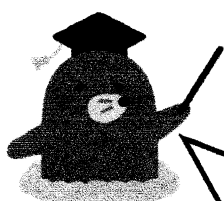


日に日に寒さが厳しくなってきました。外に出たくない…と思ってしまいますが、空気が澄んでいて夜空に輝く星がとても美しい季節です。1日の終わりに夜空を見上げてみてください☆

2学期もあと少しで終わります。良い冬休みを迎えられるよう、体調に気をつけて生活してくださいね。



さて、みなさんは、『冬になると気分が落ち込む』と感じたことはありますか？
クリスマスや年末年始のイベントを楽しみにしている人が多くいる一方、『寒さ』によって気分が落ち込んだり、やる気が出ないと感じる人も多くいます。

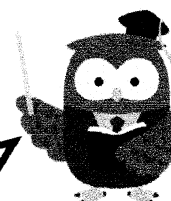


冬に気分が落ち込むのは、日照時間が短いからです！
明るい光を浴びる時間が少なくなり、セロトニンの分泌量が減ってしまうことで、気分の落ち込みや疲れを感じやすくなります。

※セロトニン⇒脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。「幸せホルモン」とも呼ばれます。

☆ セルフケアのポイント ☆

- ①身体を暖かくして、食事も温かいものを食べるようにしましょう。
- ②晴れた日は積極的に太陽の光を浴びましょう。
- ③散歩やストレッチなど、身体を動かしましょう。
- ④規則正しい睡眠をとりましょう。
- ⑤自分が楽しいと思える時間を大切にしましょう。



受験生は冬休みも忙しいと思いますが、セルフケアのポイントを意識して、できるだけ生活リズムを崩さないようにしましょう。

☆不安な気持ちになった時は、「冬は不安になりやすい季節だから仕方ない」と思ってください。

☆焦りを感じる時は、深呼吸をして気持ちを落ち着けて、「今できること」に目を向けましょう。

みなさん、良いお年をお迎えください!!



【相談室の紹介】

場所 1階 保健室のとなり

曜日 水曜日

時間 午前9時半～午後6時まで

利用方法

【生徒のみなさん】

直接相談室に来てくれても良いですが、面談中だとお話できません。予約をとってもらうとゆっくりお話することができます。

相談室の前に、面談予約票とポストがありますので、面談希望日時を記入してポストに入れてください。面談日時を調整して、お返事をお渡しします。

また、話しやすい先生に「相談室に行きたい」と言ってくれても良いです。

【保護者のみなさま】

相談をご希望の方は、電話でご予約ください。

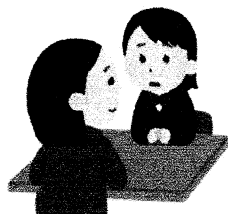
青嵐中学校職員室 042-422-3615

相談室直通電話 042-423-6297

※相談室直通電話はスクールカウンセラーが相談室に居る時しか応答できません。
メッセージを残していただければ対応いたします。



開室日



【1月】 14日、21日、28日

