

スクールカウンセラーだよ!

気温が高くなりましたが、体調の変化はないですか?熱中症にも注意して活動してください。
さて、皆さんは、自分の不調のサインを知っていますか。体調の波はあると思いますが、いつもよりイライラする、不安を感じる等は、ストレスサインかもしれません。身体の不調を感じた時は、早めに休み、休養やリフレッシュをしていきましょう。不調が長引いたり、気になる症状があったりした場合は、周りの大人に相談してください。相談室にも気軽に話に来てくださいね。

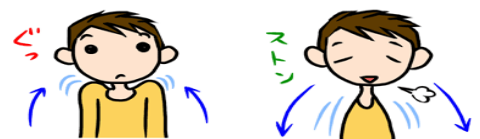


☆☆ ストレスサインの例 ☆☆

- *身体 ・眠れない、寝すぎる ・頭やお腹が痛い ・食欲がない、食べ過ぎる ・息苦しい
- *こころ ・気持ちが落ち込む ・イライラする ・やる気が出ない ・そわそわする
- *行動 ・暴飲暴食をする ・衝動買いをする ・ボーっとする

◇◇ ストレスや不安への対処方法 ◇◇

- 生活リズムを整える
 - ・しっかり休む ・食事はきちんと摂る ・身体を動かす
- 家族や先生、友だちに相談する
- 10秒呼吸法 5~6回繰り返しましょう!
 - ① 4秒で鼻から息を吸います。
 - ② 6秒でと口から細くゆっくり息を吐きだします。
 - ③ 息と一緒に、疲れやイライラした気持ちが、身体から出ていくイメージで力を抜いていきます。
- リラクゼーション
 - 肩ゆるめ 4~5回繰り返しましょう!
 - ① 両肩を耳につけるようにあげましょう
 - ② そのまま5秒くらいあげたままにします。
 - ③ 肩をストンと下ろして、力が抜けた感じを味わいます。(リラックスした状態です!)



相談室の開室日



開室時間は、数字に○がついている日が、午後12時30分から8時30分です。
数字に△がついている日が、午後5時30分から9時までです。
印がない日は、閉室日です。よろしくお願いいたします。

6月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	△4	5	○6	7	8	9
○10	11	12	13	14	15	16
17	18	△19	○20	21	22	23
△24	○25	26	27	28	29	30

7月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
1	△2	3	4	○5	6	7
○8	9	10	11	12	13	14
15	16	△17	○18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	○21	22	23	24	25
26	27	△28	○29	30	31	

9月：SC室開室日

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	○3	4	○5	6	7	8
9	10	△11	○12	13	14	15
16	17	18	○19	20	21	22
23	24	△25	26	○27	28	29
30						

* 相談希望の方は、直接来室してください。予約は、スクールカウンセラー、保健室の先生、担任の先生までお願いします。

* 直通電話 080-7333-6576 (開室日のみ) もご利用ください。

スクールカウンセラー松岡