

**** そうだんしつだより ****

令和5年度 Vol.3 スクールカウンセラー 松本 紅葉

3学期が始まりました。みなさん、冬休みはどのようにすごしていたでしょうか。これからの時期は、新しい学年、新しい学校に進むことになる4月へ向けて、心が落ち着かなかったり、そわそわするような気持ちになることもあると思います。そんなときは、お友達や先生、家族に相談してみたり、相談室に話しにきてくださいね。



心のバランスを整える物質に「セロトニン」というものがあります。

セロトニンは、太陽の光を浴びると、より多く体の中で作られることが分かっています。

太陽の出ている時間が短くなる冬にこそ、外へ出て、太陽の光をたくさん浴びられるとよいですね。特に、朝起きてすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びると、すっきりと目覚めることができ効果的です。



3学期も出川小のみんなが

笑顔いっぱいでお過ごしできるように

❖相談室にはスクールカウンセラーの松本紅葉・心の教室相談員の叶温子先生がいます。

話をきいてほしいなと思ったとき、気軽にたずねてきてくださいね。

相談室の前にある相談ポストにお手紙を入れてくれたら、お返事を書きますよ。

保護者の皆さまへ スクールカウンセラー（公認心理師・臨床心理士）は保護者の方からのご相談も受け付けています。お子さまの発達や学習面、友人関係など心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。木曜日の授業時間内（8:55～14:30）でご予約をお取りします。相談をご希望の方は、学校までご連絡ください。＜出川小学校：0568-52-9401＞