



# 相談室だより

第8号

急に気温が下がり、いよいよ冬本番が近づいています。空気が乾燥し、気温も低くなるため、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行してきます。しっかりと感染対策をして、厳しい冬を乗り越えましょう。そして、今年1年を振り返って、心残りはないでしょうか。もやもやを抱えて年を越す前に、ぜひ相談に来てみてくださいね。

スクールカウンセラーは生徒の皆さんの相談にのり、心のケアやサポートをする存在です。面談を希望する方は、予約制になっていますので、保健主事の藤本絢教諭または養護教諭を通じて予約してください。

## 11・12月のスクールカウンセラー在校日時

在校日	曜日	面談時間	担当者
11月25日	月	9:30～13:00	井上
11月27日	水	9:30～13:00	井上
11月28日	木	9:30～13:00	池田
12月2日	月	9:30～13:00	池田
12月9日	月	9:30～13:00	井上
12月11日	水	9:30～13:00	井上

午前の面接時間

- ① 9:30～10:20
- ② 10:30～11:20
- ③ 11:30～12:20
- ④ 12:20～13:00 (40分)

午後の面接時間

- ① 13:05～13:55
- ② 14:05～14:55
- ③ 15:05～15:55
- ④ 16:00～16:50



カウンセラーの井上先生からひとこと



寒くなってきましたね。寒さで体がキュッと硬くなり、肩こりや首が痛いという人が増えてきます。私もその一人。

肩や首をリラックスさせるためには、直接温めてほぐす方法もありますが、脇を揉む、脇の下にもう一つの手でガシッとつまみ、つままれた腕をぐるぐる回す方法があります。肩こりの対策と同時に、体もぽかぽかしていい感じになります。ぜひ試してみてくださいね。