

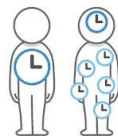


みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの山本拓哉です。
すっかり寒くなってきましたね。体調がくずれやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、心も体も
元気に過ごしましょうね。そこで今回は「すいみん」の話をします。

「すいみん」のおはなし

「すいみん」には、体を休めるだけでなく、「こころ」を休める大切なやくわりがあります。
すいみん不足になると、生活が乱れて体調が悪くなるだけでなく、「こころ」にも影響します。
(不安やなやみがふえたりします)

すいみんのコツとしては



- ① ねる1時間前に、テレビやスマホ、タブレットなど見ない(強い光をあびない)
- ② 朝起きる時間をできるだけ同じにする
- ③ 朝起きたら、太陽の光をあびる(家の蛍光灯やLEDでもよい)
- ④ 朝ごはんを食べる(体が動くモードになる)
- ⑤ 昼間は運動や勉強をして疲れる(よくねおれるようになります)



ぜひやってみてくださいね

スクールカウンセラー 来校日

1/22(水), 1/28(火), 2/4(火), 2/10(月), 2/18(火), 3/11(火)*

*時間は 9:00 から 14:30 の間、約50分です。3/11(火)は午前のみ
*予定は変更になることがあります。



++++++

保護者の皆様へ

++++++

お子さんのことで気になっていること、関わり方で困っていること等、どんなことでも構いません。お気軽にご相談ください。相談は「お子さんのみ」「保護者のみ」「両方一緒に」「別々に」と対応いたします。
なお相談ご希望の方は、担任の先生、教頭先生にご連絡ください。(TEL:093-661-6236)
よろしくお願いいたします。