

磯松中学校 スクールカウンセラーだより

令和4年度 2号

こんにちは。今年は夏休み前から暑い日が続いていますね。今年度も1年生の生徒さんたちと全員面接をさせて頂きました。中学校という新しい環境で、友だち関係や学習、部活を楽しんだり、悩んだりしながらも中学生生活を自分なりに頑張っているお話を聞かせていただきました。今回は短時間でしたので、また話に来てくださいね。

活動量が多く成長期である中学生生活を頑張れる源は、食事・睡眠や休息・適度な運動です。睡眠は体や脳を休ませて疲労を回復させます。睡眠による休養感は、心の健康にも要です。睡眠の働きは他にも、記憶の整理・定着や「成長ホルモン」を分泌します。中学生は8~10時間必要と言われています。



今月末から夏休みになります。生活リズムが崩れると、夏休み明けがしんどくなるので、睡眠、食事のリズムが崩れないようにすることは大事です。夏休みは家族の一員の役割としてのお手伝いを実行してみませんか？ 料理作りや掃除等、やり切った達成感や充実感を味わうことも自信となり、次に進む力になります。その時は、保護者の方は「ありがとう」の言葉をかけてください。子ども達は、頼られる自分を実感すると思います。

保護者のみなさま

今年度は、校区内の小学校の勤務と重複する日があるため、相談時間が終日、午前の勤務、午後の勤務となっている日があります。保護者のみなさまのご来談を心よりお待ちしております。

相談日時と予約方法は、次の通りです。

勤務日 : 火曜日 学校だより等に記載されています。

7月19日午後、8月30日、9月6日午後、9月13日午前、9月27日

場所 : 相談室

予約方法 : 教頭先生または養護の先生に申し込んでください。

