



相談室だより

令和4年度第2号
令和4年4月28日
三島長陵高等学校
相談室

新年度が始まってから一か月が過ぎようとしています。春の陽気や美しい草花とともに、新しい環境になり良い意味でリセットできる時期ではありますが、同時に心身ともに疲れる時期でもあります。ゴールデンウィーク中に休養し、休み明けの学校生活を送りましょう。

<連休の過ごし方> 休み明けに気持ちよく登校できるように…

・十分な睡眠・質の良い睡眠

寝る直前にはスマホの画面を見ないようにするなど、よく休めるよう心がけましょう。

・バランスの取れた食事

ビタミンC(グレープフルーツ、キャベツなど)は抗ストレスに、ビタミンB1(牛乳、豚肉など)は情緒の安定に有効。

また発酵食品(味噌、納豆、ヨーグルトなど)には、体の機能を調整する自律神経を整える働きがあります。

・好きなことをする

音楽を聴く、読書する、体を動かすなど、自分の好きなことをして過ごす時間を作りましょう。

・他の人とコミュニケーションをとる

家族、友人と会話をしましょう。

(参考 HP: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp> <https://www.natural-c.com/>)

(第2号担当:大沼 英子)

一人で抱え込まないで…

困ったことがあったら、決して一人で抱え込まず、周りの人に話してください。話せる人が周りにいないとき、誰でも利用できる相談機関を掲載します。

・ハロー電話「ともしび」 子供や保護者の悩みを匿名で相談できます。

・24時間子供SOSダイヤル 児童・生徒のSOS全般に対応します。

055-931-8686 (平日 9:00~17:00)

0120-0-78310 (夜間・休日も対応)

今月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日

スクール カウンセラー いしかわれいこ 石川 令子先生 5月12日(木) 8:30-11:30 5月20日(金) 15:15-19:15 5月26日(木) 8:30-11:30	スクール カウンセラー うさみたまこ 宇佐美貴子先生 5月12日(木) 11:00-17:00 5月16日(月) 13:30-17:30 5月27日(金) 11:00-17:00	スクール カウンセラー すずきたけゆき 鈴木 武 幸先生 5月20日(金) 13:00-17:00	スクール カウンセラー わかおみちこ 若尾美智子先生 5月27日(金) 9:00-12:00	スクール ソーシャルワーカー みよしてつし 三好徹史先生 5月12日(木) 12:30-18:30 5月19日(木) 12:30-18:30 5月26日(木) 12:30-18:30
---	--	--	---	--

面談には事前予約が必要です。
保護者も利用できます。

相談申込書

記入日()月()日

HRNO()氏名()

希望日時:()月()日()曜日 時間(:)ごろ~

希望担当者名:()なければ○をつけてください⇒ 誰でもよい・スクールカウンセラーを希望

相談内容:○をつけてください⇒ 学業・人間関係・進路・身体・家族・その他()

連絡方法:① 携帯で 携帯番号() ② 担任を通して

この用紙を
相談室前ポストに入れる
または
相談室の職員か担任に
渡す