

カウンセラーだより 足羽中学校 令和7年7月



みなさん、こんにちは。気温と湿度が一気に上がり、過ごしにくい日が続いていますが、みなさんの心と体の状態はどんな感じでしょうか？じめじめとした梅雨時にはやる気が出なかったり、気圧の変化によって頭痛やめまいなどの症状が出たりなど、気候が心身の状態に影響を及ぼすことがあります。「なんだかだるいな〜」「朝、起きるのがしんどい…」と感じている人はぜひ、自分の状態を振り返ってチェックしてみてください。

心と体の健康チェック



- ☐ 生活リズムは整っていますか？ … 規則正しい生活(早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動)をすることで、自律神経が安定し、心身の健康を保持できます。
- ☐ 質の良い睡眠をとれていますか？ … 就寝前にスマホやテレビなどを見ていませんか？少なくとも寝る1時間前にはブルーライトに触れないようにしましょう。
- ☐ 体を冷やしていませんか？ … 暑いからといって、クーラーのきいた部屋で冷たい飲み物を飲んではいませんか？お風呂にゆっくりつかったり、温かい飲み物を飲んだりして、体の芯まで冷やさないようにしましょう。

心と体の健康チェックをしてみてどうでしたか？取り組めているところや、自分の課題となるところがあったと思います。できていないからといって、落ち込む必要はありません。意識することで行動が変わります。それが自然と続けば、習慣となり、意識しなくても心と体の健康を保持することができるようになると思います。

夏休み中は、より上一記の心と体の健康チェック☑を意識して過ごしていただけたらと思います。より元気になる生活をするのも、より充実した夏休みを送るのも自分次第です。

「一人で考えてもうまいかないな…」と思う人は、一緒に考えたいと思いますので、ぜひ面談に来てくださいね！

スクールカウンセラー来校日

7月 1日(火) 15時～18時

8月 29日(金) 12時～18時

7月 4日(金) 10時～18時

7月 17日(木) 10時～18時(保護者懇談会)

なお、7月1日、4日は1年生の全員面談を行っていますので、この2日間につきましては、保護者の方の面談は16時までの時間帯でお願いします。

相談のお申込みは、担任または教育相談担当(川崎)までご連絡ください。

