



カウンセリングルーム便り 第3号

いよいよ学校が本格的に始まってきましたね。みなさんの元気な姿を見られることが、とても嬉しいです。

そんな中「暑くて身体も重く、朝起きるのが大変!」「学校では勉強ばかりで、まだ新しいクラスで安心できる友達も少ない...。」とっている人もいるかもしれません。この時期、疲れや不安、ストレスを感じているのは当然で、当たり前の反応です。

うまく言葉にできなくても、もやもや・イライラすることがあったら、気軽に相談に来てくださいね。



スクールカウンセラー (SC)

学校で生徒や保護者のみなさまの相談をお受けします。

【相談時間】

基本的には 木曜日 10:00~17:00頃

【連絡方法】

- ①042-323-1893 (カウンセリングルーム直通、留守番機能付き)
- ②042-323-8611 (学校代表電話、呼び出してください)
- ③先生を通じて

スクールソーシャルワーカー (SSW)

一人ひとりに合わせた、安心して過ごせる環境調整のために、情報提供、家庭訪問、生活の相談、医療や関係機関に同行するなど、フットワークよく動けます。保護者の方も、コロナの影響による家庭の経済的な問題や、体調不良なども含め、お気軽にご連絡ください。

【相談時間】

基本的には 月・木曜日 時間は柔軟に対応できます。

【連絡方法】

- ①先生を通じて
- ②直接声をかける (職員室、廊下、図書室など)
- ③電話 042-323-8611 (学校代表電話、呼び出してください)



7月
来校日カレンダー

SC→C SSW→W



日	月	火	水	木	金	土
			1	2 C W	3	4
5	6 W	7	8	9 C W	10	11
12	13 W	14	15	16 C W	17	18
19	20 W	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
26	27 C W	28	29	30 W	31	



免疫力をあげるって！？

新型コロナウイルスが流行り始めた頃、みなさんも「免疫力を上げるとよい」という話を多く耳にしたのではないのでしょうか。

でも、どうやって免疫力を上げたらいいの？
どうやったら免疫力って上がるの？

ひとつの方法として…

笑うことで免疫力が上がる！！

ここから笑うことはもちろん、ここから笑えなくても
笑った顔(表情)をするだけでも効果があるそうです！



今はなかなかここから笑うことも難しいかもしれません。
そのような中で笑った顔(表情)をするだけでも免疫力が上がるって、「すごくいい話を聞いた！」と思いました。

また、誰かに笑顔で接してもらおうと嬉しくなりますよね。笑顔は周りの人たちも明るくします。たとえマスクをしていて顔の半分が隠れていても、笑顔でいればその雰囲気は周りの人たちに伝わります。

このような時だからこそ自分のためにも周りの人たちのためにも笑顔を意識しましょう♪♪♪



笑いと免疫力の科学的背景

笑うと副交感神経と交感神経が頻繁に切り替わり、体内の器官や脳に刺激が伝わります。これにより神経ペプチドという免疫機能を活性化させるホルモンが分泌されて免疫力が上がります。