

# 高円寺中学校 相談室だより

## 寒い季節の体調管理

皆さん、こんにちは。2学期の定期考査が終わ  
り、9年生の皆さんは高校受験に向けて準備を  
本格的に進めているところでしょう。この時期は、  
体が緊張しやすく、体の筋肉が凝りやすくなり  
ます。衣服が重くなり、余計に負荷がかかりがち  
です。とくに受験生は、寝不足になりやすかった  
り、気が張り詰めがちになりますので、いつ  
も以上に心身のリラックスと休養を心がけるよ  
うにしてくださいね。休養も計画的にとるようにす  
るのがおすすめです。

## 保護者の皆さまもご利用ください

各学級で教育相談が12月3日まで行われます  
が、教育相談を終えて、気になったこと、お子さ  
まの学習や性格、言動のこと、学校生活や友人  
のこと、ご家庭のこと、親子関係、お子さまとの  
かわりかたなど、ご心配なことがありましたらご  
相談ください。予約時だけでなく、電話でのやり  
とりにも応じています。相談内容についての秘密  
は守ります。安心して、お気軽にどうぞ。

杉並区立高円寺中学校相談室

直通：03-5318-3285(不在時留守番電話)

学校電話：03-3389-1581

## リラクゼーションの方法

緊張や不安のやわらげかたを紹介し  
ます。  
①体の力を抜き、深い呼吸をする 緊張は  
心身の疲労感を増します。肩にあえて力を入れ  
て抜いたり、肩を前後に回したりしましょう。深  
い呼吸(腹式呼吸)を3分程度すると、より  
効果的です。  
②体をあたため、睡眠をとる 体を温め、  
血流をよくすると、心身ともにリラックスしやす  
くなります。入浴などで、睡眠を十分に取る生活  
習慣を心がけましょう。

③今日よかったことを3つ挙げる 考えごとをし  
ているうちに頭が冴えてしまい、眠れなくなっ  
たりすることがあります。できれば、今日1日、よかつ  
たことや自分で「できたなあ」と思うことを3つ  
挙げて、自己満足を感じる振り返りをしてしま  
いよう。

相談室(教育相談室)について  
中学校の相談室は、校舎4階・保健室の隣  
で、アリーナの入り口の向かいにあります。黄色  
い階段の近くです。お話ししたいときには、前の  
週までに予約をするか、当日になってから、空い  
ているかどうか直接尋ねてください。毎週水曜日  
9:00~16:45に開室です。

月	日
12	8 15 22
1	12 19 26
2	2* 9 16 24(木)
3	2 9 16