

3 向陽中 第 347 号

令和4年1月11日

向陽中学校生徒のみなさん、保護者の皆さまへ

スクールカウンセラー 丹野 満佐子

スクールカウンセラー便り

3学期が始まりました。また新しい1年の始まりでもあります。どんな年にしたいですか？「こんな1年にしたい」「こんなチャレンジをしたい」としっかりイメージすることは、夢の実現にとってもよい方法です。もう1つ夢といえば、初夢。今年はどんな初夢でしたか？楽しい夢、びっくりした夢、ちょっと怖い夢・・・面白い夢の話も、ぜひおしゃべりに来て下さい。2022年も、みなさんにとって素晴らしい1年となりますように、お祈りしています。今年もどうぞよろしくお願いたします。

<笑う門には福来る！～笑いといやし～>

寒さもいよいよ本番。オミクロン株への正しい警戒に加えて、かぜやインフルエンザへの注意も必要な季節です。笑いは免疫力を上げるって知ってましたか？ガン細胞やウイルスなどを退治しているのが、NK細胞です。私たちが笑うとこのNK細胞が活性化し、免疫力が高まるそうです。少し体調が悪い時、試しに大声で笑ってみましょう。

<3学期相談室の開室予定日>

1月11日（火）、18日（火）、25日（火）

2月1日（火）、8日（火）、15日（火）、22日（火）

3月1日（火）、8日（火）、15日（火）*急な変更もありますが、昼休み放課後OK！

予約優先ですが、予約ナシでも大丈夫！ 予約の方法は、以下の4つ。

①直接、スクールカウンセラーに声をかける。 ②相談室入口ポストに「名前、クラス、希望日時」を書いて入れる。 ③直通電話(03-5316-1281)に、「名前、クラス、希望日時」を残す。

④担任、養護の先生を通じて、「予約したい」と伝える。

「何か気になること・・・」に、大小はありません！自分のことや友達のこと、その他どんなことでも、ちょっとおしゃべりする感じで気軽にどうぞ～。

～☆☆☆ 保護者の皆さまへ ☆☆☆～

ご相談は、原則毎週火曜日の9時から16時（相談開始）までお受けしています。直接来て頂いても大丈夫ですが、直通電話による予約をお勧めします。留守電の場合、お名前と連絡先をお願いします。こちらから折り返しさせていただきます。担任や、養護の先生を通して予約して頂いても、勿論大丈夫です。お部屋は1階の保健室横です。お待ちしております。

相談室直通電話：03-5316-1281