

生徒と保護者の方へ

No. 2



スクールカウンセラーだより

みなさん、どんな夏休みをお過ごしでしたか？今年の夏は暑かったですね。というよりまだ暑い日が続いていますから体調管理にはまだまだ注意してくださいね。

この夏は熱中症のことが、ニュースでたくさん取り上げられました。熱中症は暑い外気にさらされて起こる症状の総称だそうです。熱中症になると極度の疲労感や頭痛、吐き気などの症状が出て、ひどくなると気を失うこともあります。お年寄りの方は体温の調節機能が衰えているので特に危険です。

対応は学校でも教わりましたね。ニュースでも取り上げられていますから御存じでしょう。水分をたくさんとって、十分に休憩をとりながら体温が上がりすぎないようにすることですね。汗をたくさんかいた時の塩分の補給も大事なようです。

心の不調もストレスをため込んでしまっるところはなんだか似ています。水を飲んで、汗をかいて体温を下げるようにストレスを心にため込まない工夫があります。

おしゃべりは、いいですね。効果があります。汗をかくように言葉はストレスを外に逃がしてくれます。周りの人は、ぜひ聞いてあげてくださいね。聞いてくれる人がいないという方は、ぜひ相談室に来てください。お話を聞くだけではなくて、心と体をいっぺんに休ませることができるリラクゼーションという方法などもあります。ご相談に来た方にはお教えします。簡単にできますから試してみるといいと思います。

どんな事でも相談してくださいね。ご相談の中身をご本人のご了解なく人に話すことはありません。お待ちしております。

一人で来るのがいやだったらお友達と一緒に来てもいいですよ。

* 保護者の方へ

何かお子さんのことで気になることがありましたら、お気軽にお越し下さい。

電話の場合は 03-3726-9041 直通番号です。

相談室の場所は玄関を入れて左手、印刷室の隣です。

毎週火曜日に全日開室しています。

