

相談室だより 28年度1月号

高浜市立高浜中学校 相談室

冬休みも終わりましたが、皆さん、生活のリズムは整っていますか？

私たちの体には「体内時計」が備わっており、通常、日中は活動状態、夜は休息状態になるようになっているそうです。しかし、生活リズムが乱れると体内時計も乱れ、明るいうちからぼんやりとやる気が出なかったり、眠くなったりしてしまいます。冬休み明けのこの時期は、特にリズムが崩れやすいですから、次の点に注意して、体内時計を整えましょう。

- 朝起きる時間を一定にする
- 起きたら光をあびる（体内時計がリセットされるそうです）
- 毎日朝食をとる
- 昼間はしっかり活動する
- 寝る前のTV、パソコン、携帯画面の操作、ゲームなどは避ける（寝る前の脳を興奮させない）

生活リズムを整えて、新しい年も元気に過ごしましょう！

相談室のご案内

スクールカウンセラー 亀井 泉（心理学を学んだ臨床心理士です）

- ・生徒の皆さんの相談は、放課や放課後に行います。 ・相談は原則、1対1で行います。
- ・やむを得ず授業中相談する場合は、担任・教科担任の先生の許可が必要です。

申し込み方法

- ① 身近な先生や相談室担当の新家先生に伝える。
- ② 相談室あてに手紙を送る。 〒444-1332 高浜市湯山町七丁目1番地1 高浜中学校相談室

<保護者のみなさまへ>

相談室では保護者のみなさまからのご相談もお受けしています。

登校について、お子様の学校生活について、日々の子育てについてなど、「本校に通う生徒に関する相談事」であれば幅広く相談できます。費用はかかりません。お気軽にご利用ください。

相談は予約制です。相談室担当（新家）または担任までご連絡ください。高浜中学校 53-0279

1～2月の相談日（12:00～17:00）

日付	曜日
1月17日	(火)
24日	(火)
31日	(火)
2月7日	(火)
14日	(火)
21日	(火)
28日	(火)

