

ほっとたいむ磐梯

磐梯中学校相談室だよりNO. 4 2021・10・28

発行責任者: スクールカウンセラー 大山和子

こころ

からす えいぞう

ゆうやけが

あんまり きれいだったりすると

おれ しんとした こころになる

ゆうやけの ところへいって

はなしあいたくなる

なにを はなすかっていうと

あかちゃんだったときの こととかさ

しょうらいどうなるかって こととかさ

いつもは こんなこと

おもわないんだぜ

.....

おれ こころ

いっぱい もっているんだな



くどうなお「」のはらうた「」より

「夢まつり」お疲れさまでした。3年生には最後の文化祭でしたね。十分に楽しみましたか？来週は修学旅行、そして次の週には三者面談があるとききました。忙しいけれども充実した時間を過ごしていますね。行事が続くと楽しいのだけれど、疲れが蓄積してきます。許容量を超えた時、悲しくないのに涙がでたり、だるくて何もしたくなくなったりします。気が滅入ることもあります。消えたい。死にたいという思いが頭に浮かんだら、要注意です。そんなときは休みなさいと脳が身体に命令しています。私たちの身体は良くできています。病気にならないようにバランスをとっているのです。頭が疲れて何も考えられない、勉強しても頭に入らない、でも試験がある。焦ってどうにもならない時は、まず、身体を休めましょう。ゲームのような目と脳を忙しく使うものは脳みそがオーバーヒートを起こすのでやめましょう。ゆっくりとお風呂で温まって血行を良くしましょう。脳みそに新鮮な血液が送られることで脳が活性化して勉強がはかどるようになります。湯上りはのんびりとしましょう。ぼーっとしましょう。そして、早めに寝ましょう。勉強しなければならぬ場合は、水を飲んでリフレッシュして、勉強にとりかかりましょう。勉強の後、ゲームをしないで早めに休むのが記憶のコツです。寝ている間に脳がしっかりと記憶してくれます。最後に、とっておきの癒しを教えます。学校の帰りに、工藤直子さんの詩のように、夕焼けと語り合うことです。

♥SC 来校予定♥

☆予約は教頭先生か担任の先生を通してお願いします。

10月28日(木)14:00~18:00

☆場所: 1階保健室向かいの相談室

11月10日(水)14:00~18:00

☆保護者の皆様、教職員の皆様もどうぞご利用ください。

11月17日(水)14:00~18:00

11月25日(木)14:00~18:00



相談受付連絡先: 磐梯中学校 0242(73)3116