ひなたぼっこ

メール相談　ujo18@pref.okayama.jp

2016/9/1
烏城高等学校
教育相談室だより
（生徒向け）
H28．第5号

リオオリンピックに沸いた2016年夏！

長い夏休みも終わり、今日から学校が始まります。この夏は４年に１度のオリンピックの年。日本の真裏のリオで開催され、時差は１２時間。メダルの数は過去最多の４１個！！応援に夢中になって寝不足になっている人もいるんじゃないですか？ そんな感動を与えてくれたオリンピアンの話題で、久しぶりに会った友達とも話が盛り上がっていることでしょう。ここで、私の心に残ったメダリストの言葉を２つ挙げたいと思います。みなさんどう感じますか？

「当たり前のことを当たり前にやるという難しさを改めて感じました。」
（大野将平、柔道７３kg 級、金メダル）

「世界で１番練習した人が金メダルを取ると思っています。僕は世界で２番目（の練習）だった。」
（太田忍、レスリング男子グレコローマンスタイル 59kg 級、銀メダリスト）

生活リズムを整えよう！

久しぶりに学校に来る、授業を受ける、ということがしんどいなと感じている人はいませんか？だんだん朝晩が涼しくなってきたとは言え、昼はまだまだ暑い日が続きます。疲れを次の日に持ち越さないよう、よい睡眠がとれるよう湯船につかってみてはどうでしょう！風呂に入って身体を温めることは、神経のリラックス効果を得るだけでなく、血行を促進して肉体疲労の回復を早めてくれるそうです。熱すぎる風呂に短く入るよりも、適度なぬるま湯に長時間入ったほうが筋肉の内部が温まり、疲労が取れやすくなります。ただし、湯あたりしたり、身体を温め過ぎて寝苦しいことがあると、睡眠の質が低下してかえって体力回復しづらくなるそう。よい睡眠には適度に身体が冷えていることも重要だそうです。質のよい睡眠をとって楽しい学校生活を過ごしましょう！

いつでも誰でも気軽にのぞいてみてください♪

９月のスケジュール

相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけて下さい。

尾﨑　萌　先生（大学院生カウンセラー）
毎週木曜日　14:00～18:00（年32回）
第13回　9月1日(木)　　第14回　9月8日(木)
第15回　9月15日(木)　　第16回　9月29日(木)

土岐　淑子　先生（臨床心理士）
月2回水曜日　16:00～20:00（年22回）
※日程が変更になる場合があります。
第9回　9月7日(水)　　第10回　9月21日(水)
＜どちらも、１日生徒・保護者３人程度の面談を予定しています。＞

相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

＊　メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いて下さい。
＊　保護者の方も歓迎します。

メールアドレス…ujo18@pref.okayama.jp