

ひなたぼっこ



メール相談 ujo18@pref.okayama.jp

2021/1/8
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け)
R2年度、第8号

あけまして おめでとうございます

新たな年の始まり、みなさんはどんな気分で迎えていますか？

コロナ禍のなか、良くも悪くも社会は大きく変わろうとしています。健康面でいえば、どんな場合であれ「自己免疫力^{めんえき}」をあげておくことは大事なことです。自己免疫力とは自分で自分を守るシステムのことです。冷え込む毎日の中では、なんとなくダルい、パツとしない、というような体調や気分になることもあるかもしれません。

自己免疫力を上げる一つの方法は、昔から「頭寒足熱^{まかんそくねつ}」つまり下半身を温かくして上半身は温めすぎないようにすることだそうです。そうすることで血流がよくなり、体温も適正に上がり、睡眠・食事・排泄^{はいせつ}（毒素を出す）のサイクルもうまく回るようになります。身体が健康であると精神もはつらつとしてやる気が出てきます。身体もこころもぽっかぽかの状態がほしいものですね！



いつでも誰でも気軽に声をかけてください♪

1・2・3月のスケジュール

邑上 夏美 先生(大学院生カウンセラー)

毎週木曜日 : 15:00~18:00

第14回目 1月14日(木)

第15回目 1月21日(木)

第16回目 2月18日(木)

土岐 淑子 先生(臨床心理士)

月2回水曜日 15:00~19:00 (年20回)

※日程が変更になる場合があります。

第17回 1月13日(水)

第18回 1月20日(水)

第19回 2月24日(水)

第20回 3月19日(金)

<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。



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

