

こころのおたより

2023年7月19日
我孫子市立湖北台中学校
スクールカウンセラー 加藤陽子

いよいよ夏休み。どう過ごしますか??

晴れた日は朝から気温が30度を越えるようになりました。

そろそろ夏休みがやってきます。皆さん、どんな風に過ごすか、計画は立っていますか?

「時間は沢山ある」と思っているかもしれませんが、でも、長い休みでも計画を立てないと、あっという間に終わってしまいます。「時間があつたらやりたいな」と思っていたことがあつたら、早めに実行することをお勧めします。遠くに出かけなくても、見たかった映画、読みたかった長編小説、作ってみたかったお菓子、プラモデル作成、大作のイラスト、実行に移すなら、今!です。

受験生は「夏期講習を休まず受講した」でも良いでしょう。

何かひとつでも実行できたら、充実感を味わうことができるはず。



室内でも体調管理には気を付けて。

あちこちで熱中症の予防を呼び掛けていますが、

スクールカウンセラーからも熱中症には注意のお願いをします。

とくに、夢中になると何時間も頑張ってしまうタイプの方は夏、要注意です。このタイプの方は「のどが渴いた」「身体に熱がこもっている」という身体からのシグナルに気付にくいことがあります。

ずっと同じ姿勢で勉強や読書、ゲームをしても、体内の水分は失われます。タイマーなどをかけて、定期的に水分補給をしましょう。頭がボーっとしたり、重くなったりしたとき、身体に熱を感じるときは熱中症を疑って十分に水分補給をしましょう。

室温は25度から28度がお勧めです。適切な室温の場所が自宅にない場合は、図書館などの公共施設を利用することもおすすめします。

昼夜逆転にも要注意です。

夏の昼間は気温が猛烈に上がってだるかったり、セミの声がうるさかったりするので、比較的快適な夜に活動の時間がずれてしまいがちです。夏休みには、花火大会やお祭りなど夜の楽しみもあります。そうした時は活動時間をうまく調整して、元の生活リズムに戻れるようにしておきましょう。

長い間昼夜逆転の生活をしてしまうと、部活動や、9月からの学校での生活についていくことが難しくなってしまいます。昼間の時間を快適に過ごせるように工夫しながら、夜ふかしをしないように気を付けて夏休みを過ごしましょう。



* スクールカウンセラーの相談日 *

7月… 19日(水)

9月… 6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)

相談室の場所：新館の昇降口を入れてすぐ左にあります。

相談できる時間：10:00~17:00です。

☆相談したいときは、

→①学校の先生やスクールカウンセラーに「相談(話)したいことがあります」と言う。

→②相談室前の相談箱に手紙やメモを入れる。

*** 保護者の皆さまへ *****

★スクールカウンセラーは子育てについての保護者からの相談にも応じています。お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

★田村先生の直通電話…(090-9202-5196)もご利用下さい。