

# 教育相談だより 10月

令和5 10月2日

西崎中学校

教育相談担当 植前和代



10月になりました。10月と**い**えば、9月より**気**温も下がり涼しくなってくるので、  
スポーツや祭りなどの**行**事が多くなる**季**節ですね。

ところでみなさんは、**体**を動かしていますか？部活に入っていない人は、**体**育の授業  
以外に**運**動をしていますか。運動することで、**交**感神経が優位である時間が長くなり**ポ**ジ  
ティブになりやすいということが分かっています。**軽**い運動でも、**ス**トレスを**解**消させる  
ための**ホ**ルモンが分泌されるのです。その**ホ**ルモンが、**心**を安定化させる働きをもつとい  
うことも分かっています。

「なんだか**気**持ちは**落**ち着かない」、「イライラする」、「やる**気**がでない」と思うときは  
少し**体**を動かしてみませんか。ウォーキング、ジョギング、筋トレ、ヨガなどなど。  
自分の**気**持ち切り替**え**スイッチを見つけてみましょう。

## カウンセラー・教育相談員の相談日程

□早田あゆみ先生 来校日：10/2(月)・10/16(月)・10/23(月)

月曜日午後 ① 13:40～(5校時)

② 14:40～(6校時)

○知念正則先生 来校日：10/5(木)・10/12(木)・10/26(木)

木曜日午前 ① 9:45～(2校時)

② 10:45～(3校時)

○国吉 昇先生 火曜日午後 来校日：10/3(火)・10/10(火)10/17(火)・10/24(火)

10/31(火)

① 13:40～(5校時)

② 14:40～(6校時)

※相談は保護者からも承っております。子育ての悩みや困り感等がありましたら、気軽に相談ください。