



さわやか相談室だより

2021. 12
行田市立長野中学校

2学期も残りわずかです

2学期も残り数週間になりました。12月に入っても晴れた日は暖かい日があったり、急に寒い日があったりと、今までと気候が変化しているように感じます。気温の変化に身体がついていかずに体調を崩している人はいませんか？これから空気が乾燥してくると、かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染なども心配ですね。日頃からの手洗いやうがい、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけて予防しましょう。

～．

あたためる

病気を防ぐためには、身体を冷やさずに「温める」ことが大切ということを知っていますか？秋冬にかぜをひいたり、夏に冷たいものを飲みすぎたりしておなかを壊したりと、身体を冷やすと免疫力が低下して病気を引き起こしやすくなってしまいます。

実はこれ、身体だけではなく「心」も同じです。心の元気を保つためには、心を温めるといいのです。人の心を温めるのは、優しさや愛情、感動をもらうことです。

身体が冷えそうな時は厚着をしたり暖房をつけたりするように、心が冷えそうな時は、人に優しくしてもらったり、感動する場面を見たりと方法はいろいろあります。一人でじっと我慢しているだけではなかなか解決しないかもしれません。

まずは冷えそうな状態に「気づくこと」そして温かくなる状態を「求めること」が大切です。心と身体は繋がっています。どちらもしっかり温めましょう。そして自分が温かくなったら周りの人の心も温めてあげましょう。

年末年始の相談室利用について

12月の相談室は、24日(金)までの開室となります。

心配なこと、不安なこと悩んでいることがある人は早めにお話を聞かせてください。

3学期は始業式の1月7日(火)より開室となります。

☆スクールカウンセラーの来室は12月22日(水)まで、3学期は1月12日

(水)からです。(面談は要予約)

☆相談室直通電話 555-0151

