



さわやか相談室だより

令和8年7月発行

川口市立仲町中学校 さわやか相談室
直通電話 048(252)6892

1学期もあとわずかとなり、夏休みが待ち遠しく思われる今日この頃です。

夏休みは、自分の力を伸ばすチャンスです。具体的な目標をいくつか持って過ごすと、2学期以降に大きな変化が出てきます。生活のリズムを崩さないよう、体調にも十分に気をつけてください。ゆっくり休むこと、エネルギーを補給することも大事です。

有意義な夏休みを過ごしてください。心も体も元気よく2学期を迎えましょう。

【さわやか相談室の利用について】

☆ 夏季休業期間中、相談室は閉室です。

但し、サマースクール8/25(火)・26(水)は9時半～12時半開室いたします。

※2学期は、9/1(火)から開室します。

☆ 緊急の相談は、職員室(252-6140)をご利用ください。

☆ スクールカウンセラーは隔週水曜日に来校します。面談は予約制になっていますので、電話等で事前にご連絡をお願いします。

＜2、3学期の来校予定日＞

9/9	9/30	10/14	10/28	11/11	11/25	
12/9	12/23	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17

「睡眠・食事・朝散歩」

「睡眠・食事・朝散歩」は、脳内の「幸せホルモン」であるセロトニンを活性化し、心身のバランスを保つための最強の3本柱です。これらを連動させることで、自律神経が整い、ストレスに強い安定したメンタルを作ることができます。

＜睡眠＞ 質の高い睡眠は、脳の疲労回復とメンタルの安定に欠かせません。

＜食事＞ 栄養補給だけでなく、自律神経や睡眠ホルモンの原料を作り出します。

＜朝散歩＞ 朝の散歩は、「朝日を浴びる」＋「リズム運動」のダブル効果で、心を整えるための最高のモーニングルーティンです。

精神科医樺沢紫苑著書 『精神科医が見つけた 3つの幸福』より