

カウンセリングルーム便り 11月

なんだか気温の寒暖差が激しすぎる気がして、いろいろ追いつかないですよね？
 こころも冬支度しなきゃって思いますよね？ ってことで

秋ごろに おこる変化

過眠



ちゃんと寝てるのに
眠い・だるい



過食

特に炭水化物

などに加えて、
気分が落ち込みやすくなります

冬に向けて

やっておいた方がいいこと

乳酸菌をとる

と言う研究もあります

基本的には、いつでもバランスよく



日光に
当たる



お散歩



幸せホルモンが
冬は夏より減っちゃうので

腸を元気にして、日光を浴びて
幸せホルモンを増やそうぜい！

という試みです

11月のカウンセリングルームの予定

※ 変わることもあるので、予約するときは確認してください。

開室時間 **10:30 - 20:30**
時間が書いてない日

スクールカウンセラー(SC) : 木 11:00 - 16:00
 スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 火 木 12:00 - 18:00

月	火	水	木	金
10/28 SSW 10:30 - 18:30 海老原	29 SSW 11:30 - 19:30 竹崎	翔陽祭 30 準備 8:30 - 16:30 海老原	翔陽祭 31 準備 SC SSW 8:30 - 16:30 海老原・竹崎	11/1(金)・2(土) 翔陽祭 8:30 - 16:30 海老原・竹崎
4 振替休日	5 11/2の 振替休日	体育祭 6 準備 8:30 - 16:30 海老原	体育祭 7 体育祭 SC SSW 8:30 - 16:30 海老原	閉祭式 8 閉祭式 8:30 - 16:30 竹崎
11 SSW 海老原 竹崎	12 SSW 11:30 - 19:30 竹崎	13 11:30 - 19:30 海老原	14 県民の日	15 海老原 竹崎
18 SSW 竹崎 海老原	19 SSW 11:30 - 19:30 竹崎	20 11:30 - 19:30 海老原	SC 21 SSW 竹崎 海老原	22 竹崎 海老原
25 SSW 海老原 竹崎	26 SSW 11:30 - 19:30 竹崎	期末 27 考査 11:00 - 19:00 海老原	期末 28 考査 SC SSW 10:30 - 19:00 海老原 竹崎	期末 29 考査 10:30 - 19:00 海老原 竹崎
期末12/2考査 SSW 10:30 - 19:00 竹崎 海老原	3 SSW 8:30 - 16:30 竹崎	4 8:30 - 16:30 海老原	SC 5 SSW 8:30 - 16:30 竹崎	6 8:30 - 16:30 竹崎

カウンセリングルームの利用について

- ・ 開室日時は下の予定となります。また、カウンセリングルームの外には最新版を掲示しているの、確認してください。
- ・ 原則45分まで利用できます。
- ・ できるだけ授業を取っていない時間に来てください。
先生に授業中の来室許可をもらっていても、その授業は欠席になってしまいます。
- ・ 予約を取ることもできます。予約優先なので、予約すると確実です。
予約方法は、
 - ①直接来室して予約
 - ②電話で予約
048-442-4963 「カウンセリングルームへ」とお伝え下さい。
 - ③メールで予約
sodan@shoyo-h.spec.ed.jp 学年と名前と時間など送ってください。
 - ④予約ボックスで予約（カウンセリングルーム前に設置してある銀色のポストです。）
どれでも大丈夫です。

12月のカウンセリングルームの予定

※ 変わることもあるので、予約するときは確認してください。

開室時間 8:30 - 16:30
時間が書いてない日

スクールカウンセラー(SC) : 木 11:00 - 16:00
スクールソーシャルワーカー(SSW) : 月 火 木 10:30 - 16:30

月	火	水	木	金
期 末12/2考 査 ^{12:30} 10:30 - 19:00 竹 崎 海 老 原	3 SSW 竹 崎	4 海 老 原	5 SC SSW ^{10:30} 竹 崎	6 竹 崎
9 10:30 - 19:00 ^{12:30} 海 老 原 竹 崎	10 SSW ^{12:30} 11:00 - 19:00 竹 崎	11 11:00 - 19:00 海 老 原	12 SC SSW ^{12:30} 10:30 - 19:00 海 老 原 竹 崎	13 10:30 - 19:00 海 老 原 竹 崎
16 SSW 海 老 原・竹 崎	17 SSW 竹 崎	18 海 老 原	19 SC SSW 海 老 原・竹 崎	20 海 老 原・竹 崎
23 SSW 海 老 原・竹 崎	終 業 式 24 終 業 式 閉 室	25 海 老 原	26 SC SSW 海 老 原・竹 崎	27 海 老 原・竹 崎
30 休 日	31 休 日	1/1 元 日	2 休 日	3 休 日
6 閉 室	7 閉 室	始 業 式 8 始 業 式 海 老 原	9 SC SSW ^{12:30} 10:30 - 20:30 竹 崎 海 老 原	10 10:30 - 20:30 竹 崎 海 老 原

お部屋
の
ひと

教育相談担当教員 高 橋 文 栄
スクールカウンセラー 小 牧 陽 子
スクールソーシャルワーカー 松 村 奈 美
教育相談員 海老原 知
教育相談員 竹 崎 眞 佐 子

気が向いたら、カウンセリングルームでもいかがですか？

