

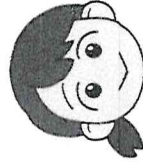
# カウンセリングルーム便り

都立千早高校スクールカウンセラー 横尾 登香

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。千早高校で有意義な3年間を過ごしてください。  
2年生、3年生の皆さん、入学してからコロナウィルス感染症のために、修学旅行をはじめさまざまな学校行事が中止や本来のものとは異なった形での開催となりました。今年度は、少しでも多くの学校行事ができることを願っています。1学期に1年生の全員面接を行いますのでご協力をお願いします。

## 3つの系で体とこころを健康にしよう

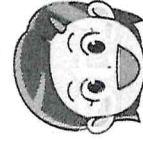
リラククス系



ストレッチや入浴  
マッサージなど

勉強や遊びなど、生活にメリハリをつける時に役立ちます。  
就寝90分前に40度のお湯にゆったりとつかり、何も考えない時間を作ってみましょう。

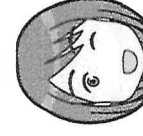
一緒にやる系



人やペット  
などとの交流

オキシトシンという幸せホルモンが出て自律神経を整えます。トレスから守ってくれます。また、記憶増強や強化に役立ってくれるホルモンです。

運動系



運動など体を動かす

楽しく運動することは、脳を鍛える効果があります。体の成長を促すホルモンの分泌を助け、学習・記憶力・集中力を高めてくれます。

## カウンセリングルームの利用について

開室日 毎週水曜日

※水曜日以外の開室の日もあります。カウンセリングルームのドアの掲示で確認をしてください。

開室時間 9:30~17:30

### ★カウンセリングルームの利用方法★

1. 予約なしでカウンセリングルームに来室する  
予約が入っていないかたり、相談者がいない場合はその場で相談ができます。
2. 予約をして申し込む
  - ① 直接カウンセリングルームに来て申し込む
  - ② 担任 または 養護教諭を通して申し込む