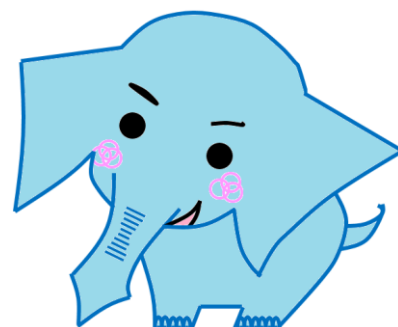


6月 そうだん室NEWS

今年は例年よりも早く梅雨入りしましたね☔ お日さまが出ている時間が短くなると、落ち込みやすくなります。お日さまが出ている時は積極的に散歩したいですね☀ モデルのローラさんがこんな事を言っていましたよ。
「ネガティブに言うことは必ず自分に返ってくる。朝起きた時に絶対楽しい1日になるって思うと本当に楽しくなる。なぜなら自分が選択したことで人生が成り立っているから。」
前向きな考え方で、梅雨を乗り切りましょう。何かあれば気軽に相談に来てください。

今年の教育相談担当の先生です。

1年 本田先生（保体、学年主任） 田中先生（保体、1-1副）
2年 絹岡先生（国語、2-1担） 吉澤先生（家庭、2-3副）
3年 安藤先生（国語、3-6担） 松永先生（書道、3-3副）
保健室 西本先生
代表コーディネーター 木下先生（英語）（2階教務職員室にいます）



心理・社会・家族のことを専門とする先生方の来校日

スクールカウンセラー（SC）

河野 悠香（こうの ゆか）先生

6月 15日(火) 11:00 ~ 16:00
6月 29日(火) 11:00 ~ 16:00
7月 6日(火) 9:30 ~ 14:30
7月 20日(火) 10:30 ~ 15:30

公認心理師（国家資格）
臨床心理士（民間資格）

保護者・友人・先生には相談しづらいことでも、皆さんからの悩みの相談に心理的な援助をしてくれる専門家です。
保護者の皆様からのご相談も可能です。

スクールソーシャルワーカー（SSW）

中村 綾子（なかむら あやこ）先生

6月 2日(水) 11:00 ~ 16:50
6月 15日(火) 11:00 ~ 16:50
6月 29日(火) 11:00 ~ 16:50
7月 7日(水) 9:30 ~ 15:30
7月 20日(火) 10:30 ~ 16:30

社会福祉士（国家資格）
精神保健福祉士（国家資格）

学校・家庭・地域で、皆さんが安全で安心な生活ができるように、福祉制度の活用を通じて、支援をしてくれる専門家です。
保護者の皆様からのご相談も可能です。

<面談の申し込み方法>

担任の先生や教育相談の先生を通じて、申し込んで下さい。またメールでも受け付けております。

相談室 面談予約 専用メール
izusoCounseling21@gmail.com



<教育相談の先生紹介 2>

今回は3年生の担当の先生を紹介します。

3-6で担任をしている安藤です😊
教科は国語で、趣味は読書、映画など……
インドアのプロです。おひとり様[☆]
なるべく皆の話を聞けるような先生でいたいなあ。
よろしくお願いします。m(-_-)m



初めまして。3年生教育相談担当の松永美千代(書道)です。

この春から和泉総合高校でみなさんと過ごすことになりました。

趣味は旅行と旅番組を見ることです。よろしくお願いします。

昨年からのコロナ渦中、不安を抱える人も多いと思います。

誰かに話を聞いてもらうだけでも随分と楽になるので、

相談のある人は遠慮なくしてくださいね。



<梅雨のイライラ解消法>

梅雨のジメジメのせいでイライラしていませんか？ 体内リズムをととのえれば、自律神経がととのってイライラが解消されます。ぜひ参考にしてください。

①朝起きたら、まずはカーテンを開ける！ 日光を浴びましょう。

②腸内環境をととのえる！

朝起きてコップ一杯の水を飲みましょう。ストレッチで腸をうごかしましょう。

ヨーグルトやキムチなど、乳酸菌や食物繊維をとりましょう。

③夜 22~2時は寝ましょう！

睡眠のゴールデンタイムは疲れやお肌をいやしてくれます。寝る前にスマホを見ずに、ゆっくり過ごしてみましょう。

