

ほほえみ

輪之内中学校教育相談室

2019. 9. 27 (金)

NO. 6

皆さん、こんにちは。



朝晩は随分涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。しかし、寒暖差が大きいので、体調管理には十分気をつけてください。

「食欲の秋」 「読書の秋」 「スポーツの秋」

中でも、心の健康は『食事』とも関係があります。栄養バランスのよい食事や規則正しい生活習慣を心掛け、心の調子も整えていきましょう。



※裏面に、心の健康ニュース「不安を安心に変える**セロトニン**」を紹介します。
セロトニンは、不安やストレスを解消するなど、精神の安定に関わる物質です。
(肉や魚、豆、乳製品、卵、果物などに含まれています。)

10月 教育相談室 相談員担当予定

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員				9:30~16:15			
三輪相談員		9:30~15:45	9:30~15:45		9:30~15:45		
	7	8	9	10	11	12	13
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員				9:30~16:15			
三輪相談員	9:30~15:45	9:30~15:45	9:30~15:45		9:30~15:45		
	14	15	16	17	18	19	20
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員	体育の日						
三輪相談員		9:30~15:45	9:30~15:45	9:30~17:00			
	21	22	23	24	25	26	27
河村カウンセラー					10:30~17:15		
葛原相談員		即位礼正殿の儀		9:30~16:15			
三輪相談員	9:00~15:30		9:30~15:45		9:30~15:45		
	28	29	30	31			
河村カウンセラー							
葛原相談員				9:30~16:15			
三輪相談員	9:30~15:45	9:30~15:45	9:30~15:45				

※上記の予定は変更になる場合もありますので、相談される方は佐藤教諭にご確認ください。