



みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの森彩香です。

最近は暑い日や寒い日があり、寒暖差が大きい日々が続いていますね。寒暖差があると体や心に負担がかかりやすく、頭痛、めまい、だるさや気分の落ち込みなどが生じることがあります。

体や心が『疲れているな』と感じている人は無理をせずに、ゆっくりと自分のペースを取り戻していくことが大切です。

今回は五感を使ってリラックスできるポイントをお伝えしたいと思います。

ポイント 五感を使ってリラックスしよう！

【見る】
例：山や空などの自然の風景を眺める

【嗅ぐ】
例：花の匂いやアロマオイルの香りを嗅ぐ

【聴く】
例：鳥や虫の声に耳を傾ける ゆったりとしたテンポの曲を聴く

【皮膚で感じる】
例：自分の体をマッサージして筋肉をほぐす

【味わう】
例：旬のものや自分の好きなものを食べる

保護者の方へ

相談室では保護者の方のご相談も受け付けています。お子様のことで気になることやお悩みのことがございましたらお気軽にご相談ください。学校までご予約のお電話をお願いします。

また、7月22日(月)の保護者懇談会の日には1日スクールカウンセラーが学校におります。

当日のご予約も可能ですので、お気軽にご利用ください。

相談室にスクールカウンセラーがいる予定の日（6月・7月）	
6月3日（月）13:00～16:00	7月12日（金）9:00～12:00
6月10日（月）13:00～16:00	7月19日（金）9:00～12:00
6月17日（月）9:00～12:00	7月22日（月）9:30～12:30/13:30-16:30
6月24日（月）13:00～16:00	