



# 県北中学校 SC・SSW 便り

令和4年9月

S C：金子光枝

S S W：高田眞喜子

コロナ禍や台風で落ち着かない日々が続いています。そうした中でも、空の色や雲の形や植物の様子は、確実に「スポーツの秋、芸術の秋、〇〇の秋」が近づいていることを告げています。部活動や柏葉祭など、大きな行事ももうすぐですね。充実した時間を過ごすため、「**体と心のセルフケア**」について考えて見ましょう。

お医者さんに行くほどじゃないけど、なんだか体の調子が…。そんなとき、みなさんはどうしますか？温かくて、消化のよいものを食べたり、ゆっくりお風呂にはいたり、夜更かししないで早めに寝たり…。お家の方もそのような助言をしてくれるでしょう。このように**“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”**こと。これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れたときもとても有効な手段で、しかも早めにやると、とっても効果があります。

こころがちょっと疲れたり落ち込んだりイライラしたりしたときにトライしてみましょう。おすすめ例をあげてみました。好きなものを選んで試してみてください。この他にも「自分流オリジナルのセルフケアメニュー」も考えてみるといいですね。

<p>★体を動かす。</p> 	<p>★信頼できる人に話す・グチを聞いてもらう。</p> 	<p>★何度も、深呼吸。</p> 	<p>★「なりたい自分」を思い描く。できていることに注目する。</p>
<p>★音楽・歌を聴く・歌う。</p> 	<p>★今の気持ちを書いてみる。絵でもOK。</p>	<p>★失敗しても笑ってみる。</p> 	<p>★オリジナルは？</p>

《参考 厚生労働省HP ココロメンテ》

《相談の申し込みの方法》 担任の先生、佐藤雄一先生、養護教諭、教頭先生に直接または電話で申し込んでください。保護者の皆様もお気軽にお声かけ下さい。

(県北中学校 TEL024(585)2372)

## SCの勤務日

9月6日、13日、20日、27日、29日  
 10月4日、11日、18日、25日、28日  
 11月1日、8日、15日、22日、29日  
 12月6日、13日、20日、22日



## SSWの勤務日

9月1日、8日、15日、22日、29日  
 10月6日、13日、20日、27日  
 11月10日、17日、24日  
 12月1日、8日、15日、22日