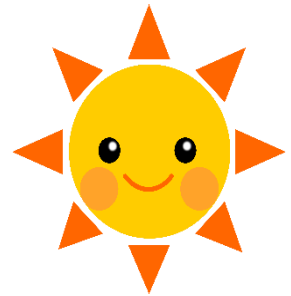


せせらぎ

2学期がスタート 早起きをして朝の光を浴びましょう

私たちの体の中にはセロトニンという物質が存在しており、主に脳の中で働いています。セロトニンは心を安定させ、安らぎを与えてくれるホルモンで別名「幸せホルモン」と呼ばれています。不足すると心のバランスが崩れて眠れなくなったり、イライラしたり空腹を感じなくなります。セロトニンは太陽の光を浴びると活発に作られることがわかっています。特に朝が効果的です。太陽の光を浴びると体や脳に「朝が来たから活動をスタートするよ」というスイッチが入りセロトニン作りが始まります。私たちが夜ぐっすり眠れるのも、ストレスに負けないでがんばれるのも、セロトニンが脳の中で働いてくれているからです。



相談室の開室日・利用方法

基本的に予約制、1回50分です。今年度は金曜日を中心に開室しています。ご利用希望の際は下記の用紙を保健室に提出するか、伝えやすい先生に連絡して下さい。

9月・10月の相談日				
9月	3日	10日	17日	24日
10月	29日			

.....きりとり.....

スクールカウンセラー相談申込書

年 組 番 名前() 本人・保護者
希望日時 月 日 ()

提出は保健室まで