

# 相談室だより



## 秋うつに気をつけて

日照時間が短くなって、気温が低下してくると気持ちがしずみがちになってしまふことがあります。

「秋うつ」とは季節の変化をきっかけにうつのような症状が現れることです。現れる症状としては、倦怠感・気力の低下・過眠・過食等です。昼夜の気温差が大きくなり、自律神経が乱れることも関係があります。

対策としては、①朝に日光を浴びる②セロトニンを生み出す食材（赤身肉・大豆製品・乳製品・ナッツ類・バナナ等）を食べる③適度な運動を心がけることとされています。

話すことでも元気になれることがあります。もしよかったら、スクールカウンセラーに話を聞かせてもらえると思います。

カウンセラーが学校にいる日 原則 毎週水曜日

11月6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

12月4日(水) 11日(水) 1月15日(水)

時間は 10時から 16時30分までです。



カウンセラーに相談したいことがあるときは

★予約して会う。

・担任の先生、学年の先生、保健室の先生などにカウンセリング（相談）を受けたいことを伝えてください。先生が予約します。予約の時間に来てください。

★直接相談室に行く

昼休みや放課後にスクールカウンセラーの時間が空いていれば、相談できます。話したいことがあったら、是非来てください。うまく言葉にならないと思っても大丈夫です。

保護者の皆様へ

思春期の中学生は、成長していく中で、様々な葛藤もあり、悩みも多い時期だと考えます。小さなことでも結構です。こんなことで相談するなんて、と思われず、少しでも気になることがあれば、どうか遠慮されず、相談室にいらしてください。担任や教頭を通じて予約をしていただければと思います。お電話でも結構です。予約日時を調整いたします。



柏市立中原中学校  
04(7166)5601  
04(7166)5604(直通)

