

津田小・津田中学校の保護者のみなさまへ

津田小学校・津田中学校 スクールカウンセラー便り

◆スクールカウンセラーからのメッセージ

今年の夏は暑かったですね。体調は大丈夫でしたか？

新学期が始まりましたね。皆さんにおすすりめしたいことがあります。

ついついスマホを見すぎてしまうという人、多くないですか？見すぎると、集中力の低下、睡眠障害、イライラするなど精神的な不安定さができるそうです。脳は進化していないけど、スマホなどは興味を引くように開発されているので、コントロールできず、やめられない状態になるようです。スマホ対策で効果的なのは、「歩く」こと。歩くと集中力や記憶力もアップすることがわかったそうです。新学期、健康のためにも、脳の働きのためにも散歩がおすすめです！

橋本 貴久代（はしもと きくよ）

◆スクールカウンセラーの役割

- ①児童生徒・保護者へのカウンセリング
- ②カウンセリング等に関する教職員及び保護者に対する助言・援助
- ③児童生徒のカウンセリング等に関する情報収集・提供
- ④その他、児童生徒のカウンセリング等に関し、必要なこと



◆9月から12月までの予定

※カウンセリングをご希望される方は、「予約」をお願いします。

月	日・曜	スクールカウンセラー	時 間
9月	7日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	14日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	22日(金)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	28日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
10月	5日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	18日(水)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	26日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
11月	9日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	16日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	30日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
12月	14日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分
	21日(木)	橋本先生	午前9時30分～午後5時30分



相談場所：津田中学校 北校舎2階 相談室

◎申し込み方法（直接またはお電話でお願いします）

小学校：担任の先生か鈴江教頭先生を通じてお申し込みください。

中学校：担任の先生か谷教頭先生を通じてお申し込みください。