

心もからだも げんきに！

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。みなさんの心と体は元気ですか？

1年の中で、今の時期が一番日の出がおそく、朝はうす暗い中の登校ですね。早起きが苦手な人は、とてもつらい時期でしょう。気持ちもパッとしないこともあるでしょう。そんな中、元気に登校してくれて、とてもうれしいです！みんなから元気をもらっています。

3学期は短く、1年のまとめの学期でもあります。1日でも多く、みんなと元気にすごせますように！！



かぜなどの感染症予防に！！

先日、泉町茶業振興協議会より、お茶(茶葉)をいただきました！お茶には、リラックス効果や生活習慣病予防の他、お茶に含まれる「カテキン」には殺菌作用もあり、感染症予防にもよいと言われています。

家族でお茶を飲んでもよし！うがいをしてもよし！！水とうに入れて持ってきてもいいですよ。八代産のお茶です。どうぞお役立てください！



お茶のいいところ★ こんな成分が含まれています！

カテキン・・・高血圧やがんなどの生活習慣病の予防に効果がある。殺菌作用もあり、むし歯や食中毒の予防にもなる。ウイルスや細菌に勝つ力がある。

カフェイン・・・眠気を取り除いてくれる。集中したいときに飲むといいかも！

テアニン・・・心と体をリラックスさせる効果がある。脳がリラックスでき、集中力もアップ！

ビタミン・・・特にビタミンCがたくさん含まれている。肌がきれいになるかも♪かぜ予防にも！



スクールカウンセラーってなあに？

八代小学校には、月に1回程度、「スクールカウンセラー」が来ています。休み時間などに、会ったことがある人もいますね♪ どのようなことをされているのか、インタビューしてみました！

八代小学校のみなさん、あけましておめでとうございます。

スクールカウンセラーの河野利香です。今年もよろしくお願いいたします。



河野先生のお仕事って…？ どんなことをしているのですか？



私の仕事は、話を聞いて一緒に考えていくことです。人間関係や勉強のこと、夢中になっていることなど、悩んでいることだけではなく、楽しいことやうれしいことなど、お話しすることは何でも OK です。人によって気になること(気がかり)はちがいます。お話を聞いたり、話し合う中で、私が気づいたことを伝えたりもします。みなさんの心と身体が元気になっていくように応援していきます。



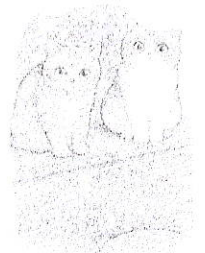
これまでにどんなことがありましたか？ 河野先生の体験話を聞かせてください！



以前、出会った A さんとの時間についてお話します。A さんは、学校を休む日が増えて、「なんか元気が出ない。」と悩んでいました。学校に行く時間になると、行きたくない気持ちが強くなって、身体が動かないこともあったそうです。見かねたお母さんが A さんを相談室に連れてきたのが最初の出会いです。二人の表情がとてもかたかったので「緊張しているんだな」と、すぐに分かりました。話を聞いた後に「(そんな大変な状況の中で)会いに来てくれてありがとう！」と伝えると、二人の表情が少し和らいだのを今でも覚えています。

それから、A さんとの時間(カウンセリング)が始まりました。これまで、なかなか登校できなかった A さんでしたが、カウンセリングの後に担任の先生と別室で勉強をして過ごすようになりました。やがて「〇〇があるから教室にいるね。」と、お母さんを残して教室に行くようになりました。私たちは顔を見合わせ、A さんの成長を喜び合いました。

お母さんから「どうしたら良くなりますか？ 学校に行けるようになりますか？」と、尋ねられることがあります。私はいつも、「A さんが行きたくなったら」と答えます。A さんが自分自身の力で歩き出す、自分の気持ちが前に向くことが大切だと感じているからです。



河野先生にはいつ、どうやったら会えますか？



今年度は、月に1回程度、訪問しています。「話してみたい」と思ったときは、担任の先生か松野先生に伝えてください。カウンセラーと話す中で、知らなかった自分に出会ったり、自分のことが好きになったり、少し前向きになれたり、気持ちが変化することがあります。話をする中で、ホッとできるのではと思います。

