

# スクールカウンセラー通信

## —No.2—

令和7年7月号  
大妻嵐山中学校・高等学校  
SC 大澤

生徒の皆さん、保護者の皆様こんにちは。期末テストが終わると、あっという間に夏休みですね。今年は春から夏にかけて寒暖差が激しい日や、季節外れの寒さや暑さがありました。天気ひとつとっても私たちの体に影響があります。ぜひ休みの日は心と体の疲れを癒してくださいね。



急に真夏のような暑さになってきました。スポーツドリンクや冷たいジュースを飲む機会が増えた人は多いのではないのでしょうか。水分補給時は次の3つに気をつけてみましょう。①水や麦茶、ほうじ茶などの無糖の飲み物を選びましょう。②スポーツドリンクは適量に飲みましょう。スポーツドリンクは汗で失われた電解質を補給する目的で作られていますが、糖分が多く含まれているため、運動時以外では長時間にわたって大量に飲むのは避けましょう。③ジュースは控えましょう。砂糖入り炭酸飲料などの甘いジュースは血糖値を急激に上げるため、水分補給には適しません。その他、しっかりと睡眠や休息をとり、食事もして暑さを乗り切っていきましょう。

### 講座のご案内

放課後の時間を使い、良好な人間関係を構築するスキルを向上させるため、講座を開催します。

#### ①コミュニケーションマナーアップ講座（高校生対象（中学生も参加可）・全4回）

目標：良い人間関係を築くためのコミュニケーションのポイントと社会人に必要なマナーの知識を身につける。

講師：NPO 法人日本マナー プロトコル協会・柳田 圭恵子先生

#### ②ソーシャルスキルアップ講座（中学生対象（高校生も参加可）・全4回）

目標：対人関係や社会で必要なスキルを身につける。

自分とのつきあい方・他者との関わり方を講義と実習を通して学ぶ。

講師：本校スクールカウンセラー・大澤 洋子

※それぞれの講座の詳細や日程等については、学校からのお知らせをご覧ください。

### カウンセリングルーム利用案内

カウンセリングルームは保健室の隣にあり、3名のカウンセラーが交代で在室しています。

◆開室日・担当 SC 【月】神尾 SC 【水・(隔週)木】竹川 SC 【(隔週)火・金】大澤 SC

◆開室時間 10:00~17:00 \*勤務日が変更になる場合もあります。ご了承ください。

◆連絡先 0493-62-2281 \*学校に連絡し、予約をお願いいたします。

予約がなくても、対応できる場合があります。