

スクールカウンセラーだより

令和8年7月号
板橋区立志村第四小学校
校長 小宮 孝之
スクールカウンセラー

甲斐 由美
加川 沙詠

暑い日が続くかと思うと、肌寒い日や、梅雨らしい雨が降り続く日が続いたり、体調を崩しやすい時期になりました。皆さん元気に過ごしていますか？

あっという間に1学期の終わりが近づいてきました。もうすぐ夏休みです。夏休みは、たくさん遊んだり、好きなことにチャレンジしたり、のんびりしたりして、すてきな時間を過ごしてくださいね。

太陽の光と気持ちの関係性

太陽の光を浴びると、身体の中からセロトニン（別名：幸せホルモン、元気エネルギー）が分泌されます。このエネルギーには、気持ちを穏やかにする、やる気や意欲の向上につながる、免疫力が高くなる、睡眠の質が高まるなど様々な効果があると言われています。1日30分程度の日光浴（夏は15分程度）で十分です。太陽の光を浴びるだけで、心身の健康維持に役立つとされています。



相談室の予定 【○→甲斐、◇→加川】

7月				
月	火	水	木	金
		1	2 ◇	3
6	7 ○	8	9 ◇	10
13	14 ○	15	16 ◇	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	31

9月				
月	火	水	木	金
	1 ○	2	3 ◇	4
7	8 ○◇	9	10 ◇	11
14	15 ○	16	17 ◇	18
21	22	23	24 ◇	25
28	29 ○	30		

※9月8日（火）はSC2名勤務日となっていますが、甲斐SCとの面談となります。

