

令和5年9月1日

白金小学校 保護者様

カウンセリングご案内

猪名川町立白金小学校
スクールカウンセラー山崎裕介

残暑がいつそう身にこたえる日々ですが、いかがお過ごしでしょうか。

いよいよ二学期がスタートいたしました。二学期は気候の移り変わりが激しく心身に負担がかかる時期になります。

また、**日照時間の減少**に伴って、脳内の**セロトニン**という物質が減少して気分が沈みがちになることもよく知られています。**規則正しい生活、十分な栄養摂取**などの健康管理に加え、日中はカーテンを開けるなどして出来る限り日の光を浴びる生活を心掛けましょう。

今学期も、下記の日程にてスクールカウンセラーの**山崎裕介**（臨床心理士・公認心理師）が白金小学校にまいります。カウンセリングは予約制になっておりますので、担任の先生もしくは教頭先生を通してお申し込みください。

記

9月	8日（金）	22日（金）	29日（金）
10月	6日（金）	13日（金）	27日（金）
11月	10日（金）	24日（金）	
12月	1日（金）	8日（金）	

時間 10:15 ~ 17:00