



# ハート・レター

(2026. 夏号)



～スクールカウンセラーからのメッセージ～

勝山中学校生徒のみなさん、保護者のみなさん、こんにちは。

梅雨時はあっという間に過ぎ、あっという間に真夏になりましたね。夏休みも暑い日が続きそうです。涼しい工夫をしながら、少しでも心地よい日々をお過ごしください。

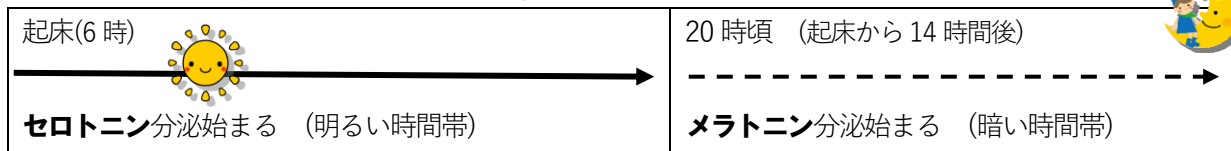
夏休み期間のカounselingはお休みします。2学期のカounselingデイは以下の予定になっています。予定が急遽変更する場合もありますので、事前に各学校にお問い合わせください。

|     | 勝山中                                   | 清水小              | 姫山小             |
|-----|---------------------------------------|------------------|-----------------|
| 9月  | 10日 (9:30～13:30)<br>15日 (13:00～17:00) | 24日 (9:30～13:30) | 3日 (9:30～13:30) |
| 10月 | 8日 (9:30～13:30)<br>20日 (13:00～17:00)  | 29日 (9:30～13:30) | 1日 (9:30～13:30) |
| 11月 | 12日 (9:30～13:30)<br>17日 (13:00～17:00) | 26日 (9:30～13:30) | 5日 (9:30～13:30) |
| 12月 | 10日 (9:30～13:30)<br>15日 (13:00～17:00) | 11日 (9:30～13:30) | 3日 (9:30～13:30) |

基本的には、各学校でCounselingを実施します。ただ、予約枠が空いている時間帯を有効に活用するため、スクールカウンセラーが各学校を行ったり来たりすることもありますので、各学校にお問い合わせください。Counselingは予約制です。初めてCounselingを希望される場合は、事前に在籍校に申し込んでください。

## 【豆知識：心身のバランスに必要なセロトニンとメラトニン】

例えば、Aさんの一日とします。



▶セロトニン…日中に分泌されるホルモン。交感神経を活発にさせ、覚醒・活動モードへと導く。

▶メラトニン…夜に分泌されるホルモン。リラックス神経である副交感神経を活発にさせ、休息・睡眠へと導く。

セロトニンが増えないとメラトニンも増えないという切っても切れない関係で、メラトニンが増えないとリラックスできにくく、睡眠にも影響が出ることになります。

セロトニンはまたの名を**幸せホルモン**と言います。幸せホルモンを増やす夏休みにしませんか。

▶対策…太陽の光を浴びる、リズム運動(ウォーキング、ダンス、ヨガ)、噛む(ガム、グミ、するめ)など

**セロトニン+メラトニン**を意識した夏休みにして、気持ちよく2学期を迎えてください。



発行者：勝山中学校生徒指導主事