



令和6年1月
港区港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

今年は年の始めから大地震や航空機事故、そして各地での大火事など大きな災害に見舞われる大変な年明けとなりました。たくさんの人々が避難所などでいまだに不安な日々を過ごしています。道路が寸断されて孤立しているところもまだ多くあります。1日も早く復旧して必要な物資が届きますように。災害に遭われた地方の方々には、心よりお見舞いを申し上げます。

さて、今日は冬のメンタルヘルスについてのお話です。

冬は日照時間が少なくなり、寒いために屋内に引きこもりがちになることもあり、日光を浴びる時間がぐっと減ってしまいます。日光を浴びる機会が少なくなると、気持ちを安定させる脳内物質のセロトニンが分泌されにくくなります。そうすると気分が沈みやすくなってしまいます。みなさんも是非、1日に1回は日光を浴びるようにしてみませんか。3年生はいよいよ受験期に入ります。忙しいとは思いますが、家の中でカーテン越しでもよいので日にあたると良いでしょう。

“こころ”のサポーター部屋のご案内

場所:港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの前)
開いている曜日:木・金曜日 10:00~
電話での相談も受け付けています(木・金曜)

保護者のみなさまへ
午前中か午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

★ご予約は下記に★
職員室代表電話番号:03-3471-0238(副校長・学年担当)
“こころ”のサポーター直通電話番号:03-5462-9100(木・金)