

教育相談通信 12月・冬休み号



HEART to HEART



発行: 渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係
発行日: 令和6年12月23日 (文責: 清水 良平)

12月に入り、冬らしい寒さになりましたね。明日から冬休みです。
1年の締めくくりと新しい年を迎える節目の時期でもあります。今年の疲れを取り、ゆっくり過ごしてください。



お休み中に何か困ったことや心配なことがあった時は、学校に連絡をしてください。
(渋川青翠高等学校 TEL 0279-24-2320 / 留守番電話の時間帯はHPに緊急連絡入り口があります)

また、緊急な場合は、相談窓口(↓下記参照)をご活用下さい。

じかん こども
24時間子供 SOS ダイヤル
なやみ いおう
0120-0-78310
保護者の方も、相談できます。

いじめに悩んだら、
心配な友達がいたら、
いつでも相談してください。
ひとりで悩まないで
いつでもすぐ電話で相談してね。

なや
しんばい どもだち
なや
じかんつわりようむりよう
24時間通話料無料

©群馬県くんまちゃん

冬の冷えに注意！！

寒くなると、何だか心や身体に不調を感じることはありませんか？
寒い時期には手先・足先が冷えがちになります。また温度の低さに加えて、
運動不足や食生活、ストレスなどの影響からくる血行不良も冷えの原因とも
いわれています。



冬の不調をケアするために心身をポカポカにするヒントを試してみてください。

- | | |
|--------------|------------------------------|
| ①おへそを中心に温める | ホッカイロをおへそのところに当てたり、腹巻を利用したり。 |
| ②お風呂にゆっくり浸かる | 38℃~40℃くらいの湯船に10~15分浸かる。 |
| ③睡眠時間を多めにとる | 早めに寝床へ入って、温かくして眠りにつこう。 |
| ④温活食材を意識しよう | 黒ゴマ、ネギ、山芋、シタケなど。 |