

さわやか通信

令和6年度 No.6 蕨市立東中学校 さわやか相談室 (048)-445-6692



感動をありがとうございます♪



9月14日に音楽祭が開催されました。各クラスの思いと素敵な歌声は、体育館中に響きわたり、皆さんの頑張りが実を結んだ素晴らしい日だと感じました。

どのクラスも素晴らしかったので、皆さん一人一人に拍手を送りたいです。感動をありがとうございました。



2学期は、定期テストや体育祭、部活に受験勉強、3年生は北辰テストなども加わり、忙しい日々が続きます。生徒の皆さんだけでなく、保護者の方々も、知らないうちに心の疲れも出てきてしまうかもしれません。無理をしすぎず、一人で抱え込まず、頼れるところは頼ってみてくださいね。

いつもよりちょっとだけ贅沢して、欲しかった押しグッズを買ってみたり、行ってみたかったお店に行ってみたり、好きなデザートを買ってみたり、自分にご褒美をあげるのもいいですね。

相談室はいつも皆さんを応援しています。



コオロギの鳴く回数で気温がわかるってホント??



秋の訪れをようやく感じられるようになりました。

秋の夕方になると、鈴虫やコオロギが涼やかな鳴き声を闇夜に響かせますね。

皆さんはどんな時に秋だなと感じますか？相談員は、近所の公園のイチョウの葉が、きれいな黄色に色づくのを目にしたり、夜に虫の声を聞くと、秋だなあと感じます。

虫の鳴き声を愛でる習慣は、平安時代にはすでに貴族たちの間で広まっていたそうです。



昆虫は人間のように自分で体温を維持できません。気温が下がると動きが鈍くなって、鳴く回数が減り、気温が上がると活発になって鳴く回数が増えるそうです。

J・P・ヴァンクリップという教育者は、コオロギが鳴く回数で気温が計算できることを発見したそうです。温度計がなくても、気温がわかるなんて面白いですね。

15秒間に約19回だと15℃
15秒間に約28回だと20℃
15秒間に約37回だと25℃
15秒間に約46回だと30℃
だと言われているようです。



$$\frac{(X+8) \times 5}{9} = \text{気温}$$

Xには15秒間にコオロギの鳴いた回数が入ります

よかったらやってみてくださいね

心理テストをやってみませんか？

お出かけのときに突然雨が!!あなたは傘を持っていません。
あなたが一番雨に濡れてほしくないと思うものはどれ？

心にあるジメジメ解消法がわかります

- ① 髪の毛 ② 洋服 ③ バッグ ④ 靴

結果は・・・下の★印へ

臨床心理士の資格とより深い知識で相談にのってくださいます



亀井スクールカウンセラー来室日

2学期 10月9日(水)、10月23日(水)、11月6日(水)、
11月20日(水)、12月4日(水)、12月18日(水)

亀井スクールカウンセラーと面談をご希望の方は相談来室時か、お電話
で事前にご予約をお願いいたします。



さわやか相談室直通電話 (048) 445-6692

★心理テスト結果発表

※すべての方に当てはまるとは限りません

「髪の毛」を選んだあなた ジメジメ度50%

ちょっとしたことでイライラしてしまうことはあります
か？スポーツ観戦やライブで思いっきり声を出して盛り
上がるのがおすすめです。
気分が高まるのでジメジメも吹っ飛んでいってほしい。

「洋服」を選んだあなた ジメジメ度 100%

落ち込んだ気分になることもあるあなたは、犬や猫
などかわいい動物とたわむれるのがおすすめです。
動物のぬくもりを感じることで、気分が晴れて癒さ
れていってほしい。

「バッグ」を選んだあなた ジメジメ度30%

疲れが取れにくいあなたには温泉旅行がおすすめ
です。温泉に入ってぼーっと過ごせば、リラックスで
き、疲労も和らぎ、ぐっすり眠れるはず。家のお風呂
でのんびりするのめ効果的でしょう。

「靴」を選んだあなた ジメジメ度70%

なんとなくだるいなと感じたときは、おいしいものを
食べて、少し贅沢するのがおすすめです。心にも栄
養がいきわたります。ただし、体調が悪いサインの
時もあるので体のSOSは見逃さないでください。



相談室開室日について

10月16日(水)午後閉室です。
よろしくお願いいたします。

☆10月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます☆