

# エンカレッジ通信



令和6年4月28日  
江戸川区立松江第三中学校  
エンカレッジルーム

皆さん入学、進級おめでとうございます！！もう新しい環境に慣れたでしょうか？  
今年度も昨年度に続き、特別支援教室専門員になりました。石山です。  
主にエンカレッジの運営を行っています。  
このエンカレッジ通信は、皆さんの気持ちに寄り添った温かい通信を心掛けて作っています。  
是非読んでください！

## そもそもエンカレッジルームって何だろう??

今回は新1年生のためにエンカレッジルームについて紹介したいと思います！  
2,3年生の皆さんも改めてエンカレッジルームを知ってください。

どこにあるの？

何をやる場所？

どうやって利用するの？

1階にある保健室と進路学習室の間にあります。  
水色のエンカレッジルームの文字が目印です♪

エンカレッジルームは、休みが続いてしまって、教室に入りにくい生徒や、苦手なことの勉強をする生徒達が利用しています！  
誰一人として同じ人がいないように、人それぞれ、得意なことや苦手なことがありますよね。得意なことを伸ばして、苦手なことは工夫して補えるように支援する場所です☆

相談したいこと、話したいことなどある生徒は、担任の先生もしくは私に声を掛けて予約して下さい📞  
もし、声を掛けづらい時は、相談申込書に記入して相談ポストに入れて下さいね。どちらもエンカレッジルーム前の壁にあります。  
相談ポストは毎週水曜日に中身の確認をしています。急ぎの相談は勇気を出して遠慮なく声を掛けて！

### 巡回指導員紹介

### 心理師先生紹介

○がついている日にエンカレッジルームが開いています！  
▲開いているが一部使用できない時間があります。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2 ○	3	4	5	6 ▲
7	8	9 ○	10 ○	11 ▲	12 ○	13
14 ▲	15	16 ○	17 ○	18 ▲	19 ○	20
21	22	23 ○	24 ○	25 ▲	26 ○	27
28	29	30 ○	31 ○	1	2	3 ▲

毎週木曜日に来校します！皆さんの授業を見に行くこともあるので、見かけたら気軽に声を掛けてくださいね～1年間よろしくお願いします！

★使用は開いていれば使えます(1時間のみ)、基本は予約です。担任の先生かエンカレッジの先生に声をかけてください。

## ■ 心身の疲労、ありませんか？

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、レスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなってしまうので注意が必要です。

【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】



## ■ 心のバランスを整えるには

生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。栄養バランスのよい食事をする

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。中でも、旬のものは栄養楽しみも大きく膨らみます。

また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、心身の疲労回復にはヤマシユンギクが効果的と言われています。ヤマイモとシユンギクを一緒にとれる料理については、「」をご覧ください。

休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をを聴い

## ■ 心身のリラクゼーション「快眠体操」

体温調節 気候か  
就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に  
よりよい眠りの導入になります。また、体の隅の隅まで行って、心身の緊張が