

キャンパスカウンセリングのお知らせ

県立篠山鳳鳴高等学校
生徒指導部

12・1月のキャンパスカウンセリングを下記の日程で計画しておりますので、ご活用ください。

**カウンセリングの時間帯は
13:30~16:30です。**

1回1時間を予定しています。

- ①13:30~
- ②14:30~
- ③15:30~

キャンパスカウンセリング日程

12月	16日(月)※
1月	20日(月)
	27日(月)

※12月16日(月)のキャンパスカウンセリングは
①13:00~ ②14:00~ ③15:00~
です



キャンパスカウンセラー より

今年は秋が少なく、急に冬がやってきたような気候ですね。冬は一年で一番、日照時間が短くなります。

私たちは普段、日光を浴びてメラトニンというホルモンが分泌され、体内時計を24時間にリセットしています。日光を浴びる機会が減り、メラトニンの分泌が減ると、自律神経など、心身に不調をきたすことがあります。

これから冬休みです。夜更かしはほどほどにして、なるべく日中に日の光を浴びて過ごしてくださいね。

みなさま、よいお年を☆彡

生徒の皆さんへ

日々の生活の中で、友達や家族などの人間関係、勉強のこと、進路のこと、自分自身のことなど、ふと不安や心配に思ったことについて話がしたい時、キャンパスカウンセラーの先生が相談にのってくださいます。誰かに話をしたいな…と思ったら、ぜひ利用してみてください。

カウンセリングを希望する場合は、担当、または担任へ連絡してください。

保護者様へ

お子様のことで心配されていることや、不安に思っておられることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談された内容は、秘密を厳守いたします。

カウンセリングを希望される場合は、電話(079-552-0047)で担当、または、担任へご連絡ください。