

こころのやすらぎ



心理相談員
佐藤佳子

卒業される皆さま 保護者の皆さま

ご卒業

おめでどう

ございませす

幼稚園、保育園、学校は「卒業式」という大きな行事が行われます。

小さかった子どもたちも成長して学業を終え、次の段階へと歩んでいきます。

子どもたちにとっても、親にとっても「卒業式」は心に残るとても大切な日になることと思います。

保護者の方々は入園、入学をさせてから、今日までのことを振り返ると、たくさん思い出すことがあるのではないのでしょうか。

子どもたちとともに同じ時間を過ごし、子どもが成長し

ていることの喜びで感慨無量に思います。

子どもの成長を喜ぶのが親ですが、子どもを成長させている親御さんも、全力を尽くしているのですね。

学校で子どもたちと一緒に生活をしている者としても学業を終え、新しい扉を開けていく姿を見ることができてうれしく思います。

子どもたちには、卒業を迎えられたことの思いやこまで成長したことの喜びを忘れず、育ててもらっている家族への感謝を持ち続けられる人になってほしいと思います。



朝食を食べていますか

卒業式もありますが、このシーズンには欠かせない高等学校や大学への受験が行われる時期でもありますね。我が家のことになってしまいますが、数年前に子どもが受験をしました。

受験をする本人が一番神経を使っていることを感じているだけに、親としても気を遣っていたことを思い出します。

「体調を万全にしなくては……」と思ったり「希望校に合格してほしい」などと、いろいろな思いが募りました。

受験生には、いつもの元気な体と心(精神面)で受けてほしいと思います。

しかし、元気な体を保つていくためには何が必要なのでしょう

か? 考えるといろいろな方法が

あると思います。その中で食事について考えてみようと思います。

以前、2時間目休みに「お腹が空いた」と子どもが言っていたことを思い出しました。「お腹が空いた」理由を聞くと「朝ご飯を食べてこなかったから」とのことでした。食べてこなかったことについては、それぞれの事情があると思います。

TV放送で「最近朝食を抜く人が増えている」と言っていたことがあります。

脳の働きから考えると朝食は、とったほうが良いようです。

朝、お腹が空いているように脳もお腹が空いていて、脳のエネルギーが不足になってしまい、脳が働かないそうです。脳のエネルギー源はブドウ糖(こはんやパンなど、でんぷんの含まれたもの)です。

ブドウ糖が含まれた食品を朝食でとることによって、脳が活発に働き、朝食が必要・大事な物だということになるようです。

このことから考えると朝ごはんはしっかりと食べて、脳も満たされた状態で学校や職場に行き、勉強や仕事に対して順調に成績を上げられるよう

になれるかもしれませんね。私自信も朝食の大切さを考えなおそうと思います。

受験生のみなさん、脳のエネルギーを補給しながら試験を迎えてください。

心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みやの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽にご相談ください。

相談日・相談時間

相談日：水曜日

相談時間：

午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32)2770または(32)9100へかけていただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

春の全国火災予防運動の実施

「消したはず 決めつけしないで もう一度」を全国統一防火標語に掲げ、3月1日(木)から3月7日(水)までの7日間、春の全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図るとともに火災の発生を防止し、高齢者などを中心とする死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。

これからの季節、非常に空気が乾燥するため火災が発生しやすくなりますので、火の取り扱いには十分注意してください。

また、設置が義務化となっている住宅用火災警報器をいまだに設置していないお宅は設置するようにしましょう。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント ～3つの習慣・4つの対策～

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対にやめる。
- ストーブは、燃えやすいものから、離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



※火災予防運動中は火災予防啓発のため、消防職員および消防団員により消防車両での広報活動や各地区にある警鐘楼の鐘を鳴らします。広報活動や鐘を鳴らすことにより、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いします。

3月17日 しなの鉄道ダイヤ改正

しなの鉄道ダイヤが3月17日に改正されます。

新しいダイヤについては、しなの鉄道ホームページなどをご覧ください。

小諸市・軽井沢町・御代田町では平成22年8月から、小諸ー軽井沢間において上下線14便を増便する「しなの鉄道増便事業」を実施しています。軽井沢駅での新幹線接続など利便性が高まっています。おでかけの際にはしなの鉄道をご利用ください。

問い合わせ先 企画財政課企画係(内線52)

宝くじ助成金により

三ツ谷区自衛消防隊のヘルメット・法被・ロッカーを整備しました。

三ツ谷区自衛消防隊では、宝くじの社会貢献広報を目的とする、(助長野県市町村振興協会)のコミュニティ助成事業により、ヘルメット、法被、ロッカーを整備しました。今後は、これらを活用して地元消防団との協力を図り、地域防災活動の充実を図っていきます。

●問い合わせ先 企画財政課企画係(内線54)

