



問教育センター
TEL 06-6997-0703

環境の変化による春の不調を乗り越えましょう

4月になり、なんだか体がだるい、日中眠くなるなどの症状はないでしょうか。春は朝晩の寒暖差や気圧変動があり、環境の変化も大きくなります。

また、就職や転職などで社会環境が大きく変わること、ストレスを感じ自律神経のバランスが乱れやすくなる時期でもあります。環境の変化を受けて交感神経が活発となり過ぎるため、エネルギーを消費し過ぎて疲れやだるさを感じて体の不調を招きます。

春の不調を乗り越えるために!

自律神経は、交感神経と副交感神経に分けられ、日中の活動中は交感神経が優位に睡眠中やリラックス時には副交感神経が優位に働きます。この切り替えがスムーズに行われると、自律神経が整い体の不調を防ぐことができます。

自律神経が乱れないようにするため、1日3回バランスの良い食事をとり、適度な運動を行いましょう。

“5色”そろったバランスの良い食事

バランスよくといってもどう食べたらいいかわからないという人も少なくないでしょう。そんな人は、食品の色を気にしながらバランスよく食べることを意識してください。

- 赤** 肉類、魚類、にんじんなど
摂取できる栄養素：タンパク質、脂質、ビタミン
- 白** ごはん、パン、麺など
摂取できる栄養素：炭水化物、ビタミン
- 黄** 大豆、卵、とうもろこしなど
摂取できる栄養素：タンパク質、ビタミン
- 緑** ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなど
摂取できる栄養素：ビタミン、ミネラル
- 黒** 海藻類、きのこ類、こんにゃくなど
摂取できる栄養素：食物繊維、ミネラル



これからも元気な生活が続けられるよう、高齢者を対象とした運動や健康、認知症に関する講演会や、教室をお住まいの地域で開催しています。詳しくは市内の地域包括支援センターまで問い合わせください。

守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番～10番)	守口第1地域包括支援センター TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番～10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター TEL 06-6997-3336

教育センターでは、いじめや不登校、発達に関する事など、市立学校に通う児童生徒やその保護者への相談窓口の開設や支援をしています。

コロナ禍において、大人だけでなく、子どもたちにとってもストレスのたまりやすい状況が続いています。困ったときには、ぜひご相談ください。

Q. どこに相談したらいいの?

困ったことがあったときは、まずは相談しやすい窓口にご相談ください!

一緒にお話をしながら、どんな方法がよいか考えていくこともできます。

守口市教育相談

平日9:00～17:30

※メール、LINEは24時間送信可能

・電話教育相談：06-6992-6346

・いじめホットライン：06-6992-0177

・メール教育相談：

soudan@moriguchi-osk.ed.jp

・LINE教育相談：

@kef2467jか

右の2次元コードから友だち追加

友だち追加



Q. どんな支援があるの?

教育センターでは教育相談に関連して、4つの支援をしています。

①教育専門相談員(教育センターの臨床心理士)によるカウンセリング

②学生フレンドによる不登校支援

お子さんと年齢の近い「学生フレンド」による家庭訪問などのサポートや、登校後の別室などでのフォローを行い、一緒に継続的な登校をめざします!

③適応指導教室での学校復帰支援

④学校と連携した問題解決



学生フレンド募集中!
詳細は教育センターまで

学生フレンドにインタビュー

Q. 普段はどんな活動をしていますか?

家庭訪問をして一緒に登校をしたり、自宅の庭や近くの公園で一緒に遊んだりして活動をすることもあれば、学校と一緒に授業を受けたり、バスケットボールをすることもあります。



西田さん

土曜日学習事業

もりもりスタディールーム もりスタ



来年度も
募集します!!



市立小学校およびさつき学園前期課程に通う児童に対して、土曜日学習会「もりもりスタディールーム」(もりスタ)の参加者を募集します。もりスタでは、受託事業者の株式会社トライグループによる個別型指導で、国語と算数の基礎基本的な学習を行います。

時 土曜日(月2回程度、年間20回) 午前の場合は10:00～11:40 午後の場合は13:00～14:40

※学校ごとの具体的な開催日時・場所については新学期に学校で配布される募集チラシに記載

場 お子さんが通っている学校

対 学習塾などに通っていない児童で、特に事情がない限り年間を通じて参加できる5・6年生

申 新学期に学校で配布される募集チラシに記載のURLへアクセスし、インターネットから申し込んでください。

備 教材・授業料は必要ありません。4月に体験会を実施予定。

問 学校教育課 TEL 06-6995-3151