

相談室だより







令和2年7月 NO.5
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草伸之

暑い夏、どう乗り越えよう！

7月になって、暑い日が続いていますが、みなさん夏バテはしていませんか？
授業や部活動なども本格的に始まり、少しずつ学校生活も軌道に乗り始めていることかと思えます。
一方で、何だか心が落ち着かなかったり、ドキドキしたり、イライラしたり、そんなことはありませんか？
そんな時、そのことを誰かに話すことで気持ちがすっきりしたり、落ち着いたりすることもあります。親や友達、先生に話してもOKです。そして、学校にはスクールカウンセラー（SC）もいますので、ぜひ活用してください。

【暑い夏に食べたい果物】

◆暑い夏に食べたい果物 世代別

	10代~30代	40代	50代	60代以降	
	1位 桃	スイカ	スイカ	スイカ	
	2位 梨	梨	桃	メロン	
	3位 スイカ	桃	メロン	桃	
	4位 ぶどう	メロン	梨	ぶどう	
	5位 メロン	ぶどう	ぶどう	梨	
	6位 サクランボ	サクランボ	サクランボ	サクランボ	
	7位 パイナップル	パイナップル	パイナップル	パイナップル	
	8位 グレープフルーツ	びわ	びわ	びわ	

*それ以外の夏の果物・・・マンゴ、夏みかん、いちじく、ライチなど
年代別で見ると、「スイカ」「メロン」は年代が上がるほど人気が増しており、特に「スイカ」は60代以上で70%超えと大人気。また「メロン」は60代以上では60%でしたが30代以下では34%と大きく差が開いています。ちなみに30代以下で1番人気だったのは「桃」でした。若い世代は「スイカ」よりも「桃」という結果だそうです。

まだまだ続く暑い夏、この夏を乗り切るために、果物をたくさん食べ元気をだしていきましょう！

@nifty ニュース編集部より

●7月のカウンセラーが来室している日：水曜日 午後

◎7月=1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水) 13:30~17:30
29日(水) 13:00~17:00 に来校しています。

*保護者の電話での相談 ☎043-251-6245

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆