

そうだしつ だより

令和6年9月発行
足立区立澁江小学校
校長
都スクールカウンセラー
区スクールカウンセラー

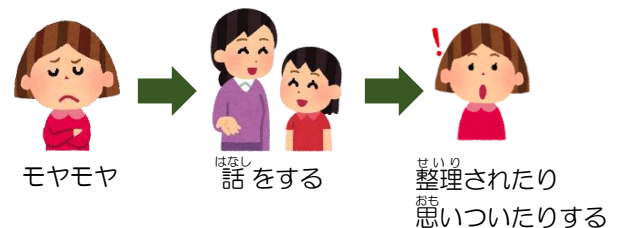
みなさん夏休みはいかがでしたか？夏休みにあったことを友達や先生にお話ししてみてください。長い休みのあとは、生活リズムが学校のリズムに戻るまで、疲れやすかったり、だるいと感じたりすることもあるかもしれません。

心と体はつながっているので、体が疲れていると、心も元気が出ないことがあります。睡眠時間をたっぷり取っていつもより休息を取るようにしましょう。好きなことをしたり、だれかと話したりすると、少しずつ元気が出てきます。まずは焦らず、ゆっくり夏休みの生活から学校生活のリズムに戻していきましょう。

私たちはストレスがあっても、元に戻る力を持っていますが、長引くときはがまんせず、だれかに話してみてください。

だれかに話すと… ?

- 1 気持ちが楽になる
- 2 考えていることが整理される
- 3 別の考えや方法を思いつく



スクールカウンセラーもみなさんが困っていることや気になっていることを一緒に考え、心が楽になるようにお手伝いしています。教室の皆さんの様子を見に行くことがあるので、気軽に声をかけてもらえるとうれしいです。

✿ スクールカウンセラーが来る日にち ✿

| 月 | げつようび (羽田) |
|-----|----------------------|
| 9月 | 2日, 9日, 19日(木), 30日 |
| 10月 | 7日, 17日(木), 21日, 28日 |
| 11月 | 11日, 18日, 25日 |
| 12月 | 2日, 16日, 23日 |

※ 9/19は11:00までとなっています

| 火 | かようび (渡辺) |
|-----|-------------------|
| 9月 | 3日, 10日, 17日, 24日 |
| 10月 | 8日, 15日, 22日, 29日 |
| 11月 | 5日, 12日, 19日, 26日 |
| 12月 | 3日, 10日, 17日, 24日 |

❀ 相談室のご案内 ❀

相談室は、なやみ（友達と仲直りできない・元気が出ない）や気持ち（悲しい・イライラ・困った・心配）などをお話するところです。

- 相談室の場所：保健室横の階段を上がり、2階の左側
- 相談室があいている時間：中休みと昼休み
- 相談したいときは・・・
 - ・担任の先生や副校長先生に「相談したい」と伝える。
 - ・相談室前の相談カードに書いて、ポストに入れる。
 - ・スクールカウンセラーに直接声をかける。



○ ○ ○ ○ ○ 保護者の皆様へ ○ ○ ○ ○ ○

相談室は、相談の予約が入っていない休み時間は自由に過ごせるように開放しています。お子様たちは、折り紙やぬりえ、パズルやトランプなど、思い思いに過ごしています。時には、何気ないおしゃべりをする中でふと大事なことを口にし、こちらがハッとさせられることもあります。

相談室が少し静かに過ごせる場、ホッとできたり、エネルギーが補充できたりする場になるよう心を配りながら活動していきたいと思います。



《 保護者の皆様からのご相談について 》

- ・ 保護者の皆さまからのご相談も承っています。
- ・ お子様のことで、落ち着きがない、学校に行きたがらない、学習が心配など気がかりなことや、子育てをする中で悩むことなどがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
- ・ 前述の開室日 9時から16時までの間でご相談をうかがいます。
- ・ ご予約は担任、または、副校長を通じてお申し込みください。
- ・ 来校日は直接スクールカウンセラーにご連絡いただいても結構です。

渚江小学校職員室 TEL:03-3884-1416