

そうだんしつ だより

令和6年4月発行
足立区立湊江小学校
校長
都スクールカウンセラー
区スクールカウンセラー

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新しい生活がスタートしました。新しい教室、初めての先生やお友達…新しい環境はドキドキすることが多いでしょう。

朝起きて学校に行き授業を受けて帰ってくるといういつもの生活でも、新しい環境に慣れるまではいつの間にか緊張して疲れやすくなることもあります。疲れると、ささいな事で文句を言いたくなったり、イライラしたり…心当たりはありませんか？まずはたくさん睡眠をとって、体を休めることが大切です。

深呼吸

歌を歌う

読書

運動

ストレッチ

そして上に書いてあるような自分の好きなことをして上手に気分転換をしましょう。気持ちを切り替えられたら、前向きにがんばる力がわいてきます。

スクールカウンセラーは皆さんが安心して学校に通えるよう、応援しています。

✿ スクールカウンセラーが来る日にち ✿

月 げつようび

4月	15日,22日
5月	2日(木),9日(木),13日,20日,27日
6月	3日,6日(木),17日,24日
7月	1日,8日,18日(木)

※5月9日(木)は午前のみとなっています。

火 かようび

4月	9日,16日,23日,30日
5月	7日,14日,21日,28日
6月	4日,11日,18日,25日
7月	2日,9日,23日,30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。

相談のっていない時は自由に過ごすことができます。大きなソファでのんびりしに来てください。

○●●●● 保護者の皆様へ ●●●●○

お子様のご入学、ご進学おめでとうございます。

この節目の時期には改めてお子様の成長を感じられることと思います。様々な経験をし、出来たり、出来なかつたりしたことを繰り返しながら、いつの間にかお子様たちは成長していきます。

お子様が悩んだり、困ったりして、少し立ち止まっている時、手を貸すのがよいのか、少し任せて見守った方がよいのか迷うこともあると思います。

お子様の学年や性格、発達の特徴、心と身体のコンディションによっても違ってくるため、正解があるわけではありませんが、私たちスクールカウンセラーも保護者の皆様と一緒に考えていきたいと思ひます。

今年度も宜しくお願いいたします。

《 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。

湘江小学校職員室 TEL:03-3884-1416