

もうだんしつだより

No.2



令和6年 9月
足立区立長門小学校
校長 細山 貴信
スクールカウンセラー 小池 葉子
渡辺 優華

ながとしょうがっこう ✿長門小学校のみなさんへ✿

なつやす お がっこうせいかつ なつやす なつやす
夏休みも終わり学校生活が始まりました。みなさん夏休みはどうでしたか？夏休み
にあったことをともだちやせんせいにお話ししてみてください。でも、なが やす がっこう
の生活に戻るのがたいへんかん じつじょう 困ったことがあったらきがる はなし
をしてみてくださいね。

💡 せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

がっこう はじ からだ がっこう い なん
「学校が始まったけど、なんか体がだるいなあ…」 「学校まで行くのが何となくつらい
なあ…」という人はいませんか？それは、ね じかん お じかん なつやす とき きゅう はや
くなったことで、せいかつ もど
を せいかつ
を整えるためのポイントをいくつか紹介します。

あさ
朝

お ひ ひかり あ 起きたら日の光を浴びる

いち にち じかん じつ たいないどけい かつどう じかん
1日は24時間ですが、実は体内時計(活動リズム)は25時間のリズムで
うご せいかつ
動いています。日の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、
こころ からだ め ざ
心も体もすっきり目覚めることができます。



あさ た 朝ごはんを食べる

あさ ひるま かつどう ひつよう げん あさ ごはん た せいかつ
朝ごはンは昼間の活動に必要なエネルギー源になります。朝ご飯を食べることで
たいおん あ げんき かつどう
体温が上がり、元気に活動することができます。

ひる
昼

かつどう しっかり活動する

ひる からだ うご べんきょう かつどう
お昼に体を動かしたり、勉強をしたりしてたくさん活動することで
からだ つか よるはや ねむ
体が疲れて夜早く眠ることができます。



よる
夜

ね ぶんまえ み 寝る30分前にはテレビを見たりゲームをしたりしないようにする

ね ちやくぜん み おと ひかり のう こうぶん ねむ あさ
寝る直前までテレビを見たりしていると、音や光で脳が興奮し、眠りが浅くなります。
ね まえ
寝る前はテレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしましょう。

✿ スクールカウンセラーが来ている日 ✿

○ 月曜日 小池 葉子 (9:00~17:00)

◇ 金曜日 渡辺 優華 (9:00~16:00)

9月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

10月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

相談したいときはどうする？

その1 スクールカウンセラーに「おはなししたい」と言う。

その2 そうだんポストにカードをいれる。

- ① こまっていること・なやんでいることをカードに書く。
- ② 相談室前の赤いポストに入れる。
- ③ カウンセラーから面談の日を伝える。



保護者の皆様へ

長門小学校では、保護者の皆様からのご相談もお受けしています。お子様のことでお困りのこと、ご心配なこと、対応で迷われることなどがございましたらご連絡ください。一緒に考え、お子様についての理解を深めるお手伝いができればと思います。

- ◆ご予約方法：
- ① 担任を通して申し込む
 - ② 副校長を通して申し込む
 - ③ スクールカウンセラーが勤務している日に直接申し込む

相談は当日のご予約も受け付け可能ですが、事前に予約していただくと確実です。出張などで予定が変更になることもございますので、日時については、学校に連絡を入れた際にご確認ください。

- ◆場所： 教育相談室 1階 校長室手前、事務室隣
 ◆連絡先： 長門小学校職員室 03-3602-8887