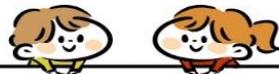




こころのそうだんしつだより

ほっこりつうしん



No.2 (2020年9月)

京都市立七条第三小学校

校長 土田 圭子

スクールカウンセラー 東 希美

ひがし のぞみ

◆七条第三小学校のみなさんへ◆

みなさんこんにちは。2学期がはじまりましたね。今年はいつもより短い夏休みでしたが、リフレッシュする時間はありましたか？今は夏から秋へと季節がかわる時期で、これまでがんばったぶんのつかれがでてきたり、からだの調子をくずしやすかつたりする時期もあります。からだがしんどいとなかなか元気がでなかったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。

つかれた時は、「こころがおつかれさまのサインを出してくれているのだな」「ふだんがんばっているしようこだな」とかんがえて、自分をほめてあげたりして、からだをゆっくり休めてみるとよいですよ。またあしたから元気になれるよう、工夫できるポイントをお伝えしますね。

つかれた時にできるとよい工夫

- いつもより少し早めに寝る
- 好きなことややってみたいことのリストをつくり、ひとつずつやってみる
- 深呼吸をして、「いつもがんばっているね」、「きっと大丈夫」など、自分にやさしいことばをかける
- しんどい気持ちをしんらいできる人にきいてもらったり、こまつたことがあればそだんしたりしてみる



◆保護者の皆様へ

こんにちは。スクールカウンセラーの東です。今年の夏休みは猛暑に加え新型コロナウィルスの影響もあり、行動が制限されることも多く、いつもどおりの夏休みとはいかなかったのではないでしょうか。また、日中は暑くても夜は急に涼しくなることもあります。子どもも大人も疲れが出やすい時期ではないかと思います。お子さまのことや、保護者様がお困りになっていることなどがありましたら、それらを整理する機会として、スクールカウンセリングをご活用いただけますと幸いです。

9月~12月の来校予定日

※在校時間は10:00~18:00です。

【9月】28日(月) 【10月】5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

【11月】2日(月)、9日(月)、16日(月)、30日(月) 【12月】7日(月)、14日(月)、21日(月)

《申込み方法》 ※下記、三通りの方法があります。

①担任の先生を通じてお申し込みいただく。 ②下記の申込み用紙に記入し、直接職員室にお持ちいただく。

③七条第三小学校に電話でお申し込みいただく。(TEL:075-313-7380)



ここからお切りください。

◆相談申込み用紙◆

申込日	令和 年 月 日
児童氏名(クラス)	さん (年 組)
相談希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~
連絡先TEL	
【相談内容】	※直接お話しされる方がよければ、書かなくても大丈夫です。

