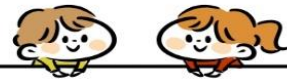




こころのそうだんしつだより

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

◆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^{ことし}はいつもより短い夏休み^{なつやす}でしたが、リフレッシュする時間^{じかん}はありましたか？今は夏^{なつ}から秋^{あき}へと季節^{きせつ}がかわる時期^{じき}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^{ちようし}をくずしやすかったりする時期^{じき}でもあります。からだがしんどいとなかなか元気^{げんき}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、「ころがおつかれさまのサインを出^だしてくれているのだな」「ふだんががんばっているしょうこだな」とかんがえて、自分^{じぶん}をほめてあげたりして、からだをゆつくり休^{やす}めるとよいですよ。またあしたから元気^{げんき}になれるよう、工夫^{くふう}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^{すこ}早^{はや}めに寝^ねる ・好きなことややってみたいこと^すのリストをつくり、ひとつずつやってみる
- ・深呼吸^{しんこきゅう}をして、「いつもががんばっているね」、「きっと大丈夫^{だいじょうぶ}」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^{きも}できる人^{ひと}にきいてもらったり、こまったことがあればそう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イルスの影響もあり、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のでしょうか。また、日中は暑くても夜は急に涼しくなることもあり、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◆

もうしこみ び 申込日	令和 年 月 日
じどうしめい 児童氏名(クラス)	さん (年 組)
そうだんきぼうにちじ 相談希望日時	令和 年 月 日 () 時 分 ~
れんらくさき 連絡先TEL	
そうだんないよう 【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。

