

なないろ

七色ルームだよ!

令和4年9月12日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
SC

七小のみなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか? ついに2学期が始まりました。2学期は行事がたくさんありますね。秋に近づき、気温の変化が大きいことや、行事がたくさんあることで、「気が抜けない!」「つかれたな。」「体がだるい。」「やらなきゃだけど面倒くさいな。」などと感じる人もいるかもしれません。それは、みなさんが毎日の準備や授業を、全力でがんばっているからこそ起きる「ころよからの反応」なので、自然なことです。

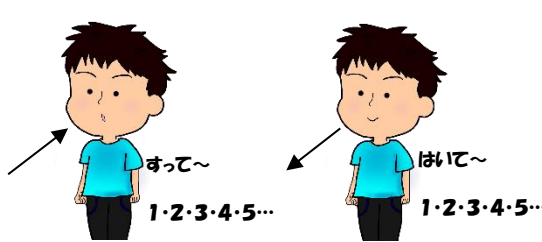
今回はころよからの調子が整わない時に、うまく切りかえるコツを教えたいと思います。3つのコツを教えるので、挑戦できる人はやってみてください! もし、やってみたコツが自分には合わないと感じたら、別のコツをためてみるといういいかもしれませんね。

コツ1: リラックスをしてみる!

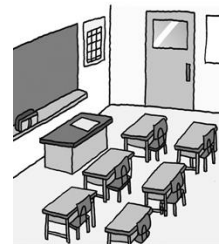
好きな音楽をきく



ゆっくりと呼吸をする



自分の好きな場所で過ごす



コツ2: 気分転換をしてみる!

好きな本を読む



スポーツをする・遊ぶ



いつもよりたくさんねる



コツ3: 身近な人に相談をしたり、考えたことを書きだす!

先生に相談する



日記に書く



おうちの人に話す



七色ルームで相談することもできます★

七色ルームの開室日

9月 13日(火)、20日(火)、27日(火)

10月 4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)

児童の皆さんは中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。予約は担任の先生に伝えるか、保健室前の予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。