

相談室だより 2学期号

★2学期が始まりました★

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。休み明けは、生活リズムや気持ちを切り替えるだけでも、子どもたちはエネルギーを使っています。

こんな様子はありませんか??

- ・朝なかなか起きられない 学校に行きたがらない
- ・頭痛や腹痛など、身体の不調を訴えることが増えた
- ・イライラしたり、怒りっぽくなったりしている
- ・いつもより甘える 反対に口数が減った
- ・食欲や睡眠の様子がいつもと違う
- ・好きなことにあまり興味を示さない

こうした様子が見られても、すぐに「何か問題があるのでは」と心配しすぎる必要はありません。まずは、家でほっとできる時間を作り、心と身体をゆっくり休ませてあげてください。気になる様子が続いたり、少しずつ強くなったりする時には、ぜひスクールカウンセラーへの相談もご検討ください。

ご予約方法

☎042-493-4318 (職員室)

副校長または担任にご希望日時をお伝えください。

★原則予約制です。

★下校後や夕方にもご利用いただけます。
事前にご相談ください。

2学期の勤務日 (すべて金曜日です)

9月11日・18日・25日

10月2日・9日・16日・23日

11月13日・20日・27日

12月4日・11日・18日

※10月30日・11月6日はお休みです

ちょこっとコラ

こんな休み方もあります😊

①からだを休める

⇒ゴロゴロする

早めに寝る

お風呂にゆっくり入る 等

②好きなことをして休む

⇒絵を描く・本を読む

音楽を聴く

好きな遊びをする 等

③何もしないで休む

⇒ぼーっとする

窓の外を眺める

のんびり過ごす 等

お子さんに合った休み方を一緒に探してみるのもいいですね!