

# 七色ルームだより

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ね。長い休みが明けると、一気につかれるときがあります。そんな時、学校で少しでも気持ちがかかる、安心してすごせるように利用してよい場所が七色ルームです。七色ルームを利用したいときは、予約をしてください。予約のしかたは一番下に書いてあります。いつでもお話に来てくださいね。

## ★ドキドキメーターで不安をチェックしよう！

みんなの前で発表する、手をあげる、何人かで話しあうなど、学校生活では緊張や不安を感じる場面がいっぱいあります。そういうときは、心臓もドキドキしていると思います。

ドキドキメーターは、不安の温度計です。みなさんは今何点ですか？90点より上のときはとても不安を感じています。そういう時は、まほうの言葉を自分にかけてあげましょう。

### ドキドキメーター

### まほうのことば

90点~100点

心臓バクバク！

60~80点

おねがくるしい...

うーん。なんとなく

もやもやして楽しくない

このくらい小さいときは

落ちついてすごせるね

だいじょうぶ！  
どうにかなる！

あと5分だけ  
がんばろう！

考えてもしかたない  
まずはやってみよう

ちょっときゅうけい

完ぺきじゃなくたって  
いい！

なんとかなるさ！

今までがんばってきたから  
きっとだいじょうぶ



なないろ かいしつび ドキ  
\*\*\*七色ルームの開室日\*\*\*

9月 24日(火) 10月 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29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。予約は担任や須山先生に伝えるか、七色ルームドアの予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。