



そうだしつだより 相談室だより

みなさん、こんにちは。だんだんに、^{なつ}夏から^{あき}秋へと^{きせつ}季節が変わり、^{あさ}朝や^{よる}夜は涼しくなってきましたね。みなさんは、^か変わりなく、^{からだ}体も^{こころ}心も^{げんき}元気に過ごしていますか？

「つかれたな」「イライラするな」「やる気がでない」「なんだか心配」



という^{とき}時は、ありませんか？そんな^{とき}時は・・・

☆しっかり^{すいみん}睡眠はとれていますか？いつもより^{はや}早くねてみよう。

☆^め目をつぶって^{しんこきゅう}深呼吸を^{かい}5回してみよう。

☆ストレッチや^{さんぽ}散歩など^{すこ}少し^{からだ}体を動かすのもおススメだよ。

☆その^ひ日あった^よ良かったことを^か3つ書いてみよう。



(^{てんき}天気が良かった、^{はな}花が咲いていた、^{ごはん}ごはんがおいしかったとかなんでもいいよ。)

☆^{だれ}誰かに^{はな}話してみよう。スクールカウンセラーにも^{はな}話せるよ。



★スクールカウンセラーは、^{げつようび}月曜日（^{さかね}坂根）・^{もくようび}木曜日（^{くろだ}黒田）・^{きんようび}金曜日（^{まつい}松井）

に^き来ています。^{きょうしつ}教室や^{ろうか}廊下などで^み見かけたら、^{きがる}気軽にはなしかけてくださいね。

★^{そうだん}相談したい^{とき}ときはどうしたらいいの？・・・^{ほうほう}3つの方法があります。

その1：^{すくーるかうんせらー}スクールカウンセラーに^{ちよくせつこえ}直接声をかける。

その2：^{そうだんしつまえ}相談室前（^{わしつ}和室）にある^{そうだんぼすと}相談ポストに^{よやくかーど}予約カードを入れる。

その3：^{がっきゅうたん}学級担任の^{せんせい}先生に^{ねが}お願いする。

保護者の皆様へ

相談室では保護者の方からのご相談も受け付けております。お子さんについてのご心配や気になる様子、どんなことでも構いません。お気軽にいらしてください。

電話でのご相談もお受けしています。多くの目で見守っていきましょう！

アメリカインディアンの子育て四訓

乳児はしっかり肌を離すな

幼児は肌を離せ、手を離すな

少年は手を離せ、目を離すな

青年は目を離せ、心を離すな

< 相談室のお知らせ >

相談日：月曜日（坂根）・木曜日（黒田）・金曜日（松井）

1校時から6校時、および放課後

相談の方法：事前にご連絡をいただくと助かります。

1 相談室直通電話 03-3308-5287

*相談中や勤務日以外は留守番電話になります。

その際には、お名前・学年・ご連絡先・ご連絡しても良い時間帯等をメッセージに残していただくと、こちらから折り返し致します。

2 副校長先生もしくは学級担任の先生にご希望をお伝えください。

*守秘義務は守りますので、安心してお話してください。



ご利用お待ちしております