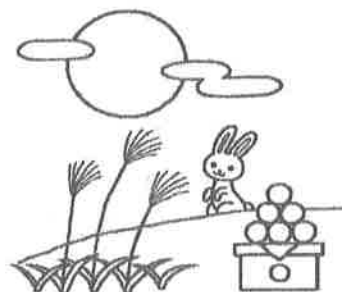


# スクールカウンセラーだより

秋号



## 児童のみなさんへ

こんにちは。4月からお世話になっているスクールカウンセラーの今枝美幸です。

2学期が始まりましたね。すずしくなって外で遊びやすい気候になりましたね。

なんだか気分がもやもやする、どうしたらいいのかわからないことがある、そんな時は、ぜひ「相談室」に来てくださいね。相談室は、校舎1階の西側です。ぜひ夏休みのお話も聞かせてください☆待っています。

## 保護者の皆様へ

2学期になりました。子ども達だけでなく、保護者の皆様にも疲れは出てきていないでしょうか？朝晩と日中の気温差があり、今年は、突然の雷雨など天候も不安定な日が多くありました。身体がだるいと、気持ちもどんよりすることがあります。

保護者の方の“こころの状態”は子どもにとっても重要です。保護者の方が余裕をもっていることは子どもにとって安心感となります。より気持ちよく何か楽しむこと（おしゃべり、運動、趣味）や、リラックス（ストレッチ、アロマ）も活用するほかに、“どんなことでイライラするのだろう”というような自分の特徴を知ることでもいいかもしれません。

何か気にかかることがありましたら、相談室にお気軽にご連絡ください。相談されたことは本人の了承なく、他の人にはお話しませんので安心してご相談ください。

### \*2学期の相談室スケジュール

|     |              |
|-----|--------------|
| 9月  | 19日(金)       |
| 10月 | 3日(金)、17日(金) |
| 11月 | 7日(金)、17日(月) |
| 12月 | 5日(金)、19日(金) |

時間：10時30分～16時30分

場所：下品野小学校 相談室（校舎1階）

申込み：ゆっくりと相談できるように予約制となっています。

担任の先生か養護教諭の加藤あづさ先生へお申込みください。

（下品野小学校 Tel0561-41-0074）

