

'21  
9月

# 「こころ・つうしん」



「心の教室」相談員 こんどうよしえ 近藤善枝



## ■健やか子育て「みなさんお元気ですか？」

二学期が始まりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大で、今までと異なる授業形態になり、保護者のみなさんも子どもたちも不安な日々を送っておられると思います。

様々なストレスが続くと、大人も心身の状態が不安定になりやすく、子どもも不安な気持ちが増してしまいます。

子どもたちの不安感を少しでも軽減するために、何より保護者ご自身が、よい体調を維持し、少しでも心の状態を安定させていただけたらと思います。

### 《ご家族で協力して生活を整えましょう！》

- ①規則正しい生活      ②十分な睡眠
- ③バランスよい食事    ④可能な範囲で運動を

全ての継続は、なかなか難しいと思いますが、「今日は、ママもみんなと一緒に早く寝よう」など、出来る範囲で、ご家族で協力しながら行っていただきたく思います。

★7月にご案内しました、9月17日の子ども人権啓発委員会主催の全体会での講演は、感染拡大を受けて延期になりました

■予約方法 →牧野小 050-7102-9072



★対面相談または電話相談



【電話でのご相談をご希望の方へ】

予約時に下記の二点をお伝えください

- ①ご希望日と時間帯→下の予約可能日時から選択
- ②相談室から、おかけしても良い電話番号



9月は、予約でいっぱいになりました。学校には毎週水曜日に来ています。  
(緊急時→要相談)



- ・Aの時間帯→子どもなんでも相談タイム(子どものみ・予約も可)
- ・①②③の時間帯→要予約(保護者・子ども・子どもと保護者)

	A 12:40 ~13:30	①13:40 ~14:30	②14:40 ~15:30	③15:40 ~16:30
水曜日☞				
10月6日	子ども時間	★予約済み	★予約済み	
13日	子ども時間			
20日	子ども時間			
27日	子ども時間			
11月10日	子ども時間			
17日	子ども時間			
24日	子ども時間			