

令和7年3学期



## こころの教室だより

さむ いちだん きび きせつ す  
寒さが一段と厳しい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

ふゆ つめ くうき こころ えいきょう あた さむ かん  
冬の冷たい空気は心にも影響を与えることがあります。寒さを感じると

からだ ひ きもち しず げんき で  
体が冷え気持ちもなんとなく沈んだり、元気が出なかつたりすることがあ

りますね。またさむ たいちようふりよう こころ えいきょう あた  
寒さによる体調不良も、心に影響を与えることがありま

す。さむ ひ つづ き つか かん  
寒い日が続くと、どうしても「やる気が出ない」「疲れやすい」と感じる

ふえ  
ことが増えるかもしれません。

しぜん きおん ひく からだ こころ すこ  
ですが、それは自然なことです。気温が低くなると、身体も心も少しだけ

いえ はな  
ゆっくりすごせるようにお家でもお話ししてみてください。

さむ つづ こころ からだ たいせつ げんき すご  
寒さが続きますが、心と体を大切にして、元気に過ごしましょう。



【開室日時】 水曜日 8：30～12：00

(10：20～10：40は児童相談の時間となります)

【相談時間】 50分間

【予約方法】 学校までお電話でのご予約をお願い致します。

予約時にお子様のお名前・来室される方のお名前・希望時間をお知らせください。

交北小学校 TEL：050-7102-9076