

心の教室きょうしつたより

じどうのみなさんへ

げんき とうこう にながき がんば
元気に登校できていますか？二学期も頑張ってくださいね。
でも、まんがいち どうしたらよいかな？困ったな！ということがあれば、こころのきょうしつ
心の教室をのぞいてみてください。
ばしょ かんりとう かい ばそこんしつ おく
場所は管理棟3階、パソコン室の奥です。
かいしつび きんようびごご ひるやす ほうかご き
開室日は金曜日午後です。お昼休みか放課後に来てください。
どうしたらいいかな？ こまったな！だけではなく、
こんなことがあったよ！うれしいことがあったよ！ などなど、
そうだんしつ き ほり き
ぜひ相談室に来て、堀に聴かせてください。
かんが
いっしょに考えましょう。

ねが
お願い：
く とき ひとり おな なや も ひと ちから
①来る時は一人か、同じ悩みを持っている人、力になってく
れいている人と共になど、しょうにんずう き
少人数で来てください。
ちやくせつへや く ひと こころ きょうしつ かつよう
②直接部屋に来るのがいやな人は、心の教室ポストも活用
へんじ かき
してください。返事を書きます。

2学期予定（金曜午後）

変更もあります、学校からの

9月	10日・17日・24日	便り等でご確認ください。
10月	1日・8日・15日・22日・29日	
11月	5日・12日・19日・26日	
12月	3日・10日・17日	

時程 保護者の方は、ご予約ください。学校：050-7102-9052

1	2	3	4
1：00~1：50 児童優先時間	2：00~2：50	3：00~3：50	4：00~4：50

おうちの方へ

お子様が、休みの間に前向きな気持ちで過ごし、すっかりリフレッシュ・リラックスできて、待ち望んだ2学期を有意義にスタートできていることを願っています。

ただ、長引く新型コロナ対応により、オンライン授業を選択するなど、級友や保護者以外の大人との関りや人間関係を極端に減少させている児童もいることと思います。支障が出ないことを祈っております。

2学期になり、行動に億劫さを感じている人は居ませんか？

1学期学校がある間は、なんとかがんばってきたものの、休み中にすっかり気が抜けてしまい、努力できなくなっている人は居ませんか？

一学期の生活では、自分のストレスや疲れに気づけなかったけれど、学校を離れて家庭で多くの時間を過ごすことにより、ストレスの原因がある学校に行きたくなくなると感じている人もいます。

生活リズムを学校モードに戻せていますか？

休みの間は一日の生活リズムが大きく変わっていたことでしょう。一度、楽なほうに変わった生活リズムを直すには相当なエネルギーが必要です。特に、エネルギーを消耗しきってしまっているような人は、生活リズムを学校モードに戻すことが難しく、「夜に眠れない」「朝起きられない」といった人がいます。

体の不調があれば、まずは医療機関へ、「体はどこも悪くない」と診断されたら、本人の様子をよく観察し、声に耳を傾けて、具体的に話を聴きましょう

- ・無理して行動しようとしているところはないか
- ・学校生活や日常生活でがんばりすぎていないか
- ・つらいこと、嫌だと感じていることはないか

といった点に注意してみてください。次の対処も見えやすくなります

お困り事があればお気軽にご相談ください。
