



そらだんしつ
 こころ きょうしつ
心の教室相談室だより



まきのしょうがっこう ほごしや
■牧野小学校の保護者のみなさまへ

そらだんいん こんどうよしえ
 相談員 近藤善枝

ぎょうじ おおい がつ
●行事の多い10月ですね！

ながいながい夏が過ぎて、やっと秋に近づいた10月。例年と異なる猛暑の夏は、自律神経が整わず、体調不良の子どもと大人の方が多く見受けられます。

「寝つきが悪い」「疲れやすい」「消化器系の問題」「感情が不安定」…
 お子さんもお家の方も、その様な症状が続く場合は、専門家に相談いただけたらと思います。

10月は行事も多いので、自律神経を整えるために、毎日少しの時間を使って、深呼吸やリラックスする時間を作る工夫をしてください。
 穏やかな環境で過ごすことが、心と体の健康につながります。

★ **A = お昼休み お子さんのみ【予約不要】**

相談室を開放しています。子どもは自由に入室できます。

★ **①②③の【★の日時を予約】 = 親と子ども別々でも一緒にでもOKです**

お子さんの発達や子育てに関するアドバイス、その他のお悩みをお聞きます。

★ **その他**

- ・ご希望で、クラスに入ってお子さんのご様子を観察いたします。
- ・先生との連携もいたします。また、緊急時は、学校にご相談ください。

11月	A 13:05 ~13:25	① 13:40 ~14:30	② 14:40 ~15:30	③ 15:40 ~16:30
6日(水)	昼休み	予約済み	予約済み	予約済み
13日(水)	昼休み		予約済み	予約済み
20日(水)	昼休み	予約済み		予約済み
27日(水)	昼休み	予約済み	予約済み	予約済み
12月				
4日(水)	昼休み	予約済み	予約済み	予約済み
11日(水)	昼休み			予約済み

★10月は予約でいっぱいです。1月もご予約を受け付けています

●ご予約→お電話
 または担任の先生まで
 050-7102-9072
 (牧野小)

★開室→水曜日
 ★相談室の場所
 管理棟の2階、
 音楽室の隣です