



こころ きょうしつ そうだんしつ  
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

そうだんいん 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	<b>A</b> 13:05 ～13:25	<b>①</b> 13:40 ～14:30	<b>②</b> 14:40 ～15:30	<b>③</b> 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