



こころコロコロだより

中宮小学校 2023年11月発行



日中のぽかぽかとしたお日さまがより暖かく感じられる程の、朝晩の冷え込む季節となりました。「あい先生、こころの教室に行きたい」「給食と一緒に食べようよ」と声をかけてくれることも増え嬉しいです♪毎週みなさんにあえるのが楽しみになっていますよ。困ったことや不安なことがあるときは、一人で悩まず相談してくださいね。

～こころとからだのなぞ～

わたしたちは大きなショックや嫌なことがあると、心とからだに色々な反応が起きることがあります。たとえば・・・

- ・食欲がない
- ・なかなか眠れない
- ・こわい夢をみる
- ・頭がいたい
- ・おなかがいたい
- ・しんどい
- ・音がこわい
- ・イライラする
- ・ボーっとする
- ・自分が悪いことをしたように感じる などなど



このような反応は、大きなショックや嫌なことによって起こる**自然な反応**です

Q: そんな反応が出たら、どうすればいいの？

A: ゆっくりでいいから、できるだけいつもどおりすごしてみよう。

★安心できる人に気持ちを話してみよう

★リラックスできることをやってみよう

★いつもやっていることはできるだけ続けよう

保護者の皆様へ

相談員は、子どもや保護者の方の相談を聴いたり、教室での様子を見学したりして、子どもたちが安心して生活が送れるようにサポートします。お子様の事で何か気になることや悩みがある時、今の不安な気持ちを誰かに聴いてほしくなった時など、抱え込まずに相談にお越しください。

【11・12月の予定】

- 場所 多目的ホールの隣の部屋です。
- 開室時間 毎週火曜日 午前10:20～午後2:20
- 開室日 11/7、11/14、11/21、11/28、12/12、12/19

☆保護者の方で、来室相談をご希望の方は、事前にご連絡をお願いします。予約制となっています。

【相談のお問い合わせ先】

中宮山小学校 050-7102-9088

