

そうだしつだより

第3号 令和7年1月9日

上板橋第四小学校 スクールカウンセラー 森田 栄魅

児童のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの森田栄魅です。

あけましておめでとうございます。

冬休みは元気に過ごすことができましたか？

3学期は1・2学期と比べて短いので、あっという間に過ぎてしまいます。

心残りが無いよう、今の学年での残りの日々をのびやかに過ごしましょう！

でも、精いっぱいいろいろなことに取り組む中で、悲しくなったり不安になっ

たり、ときどき心の元気がなくなることもあるかもしれません。

そんな時は、スクールカウンセラーの先生とお話してみませんか？

心が元気になる方法を、一緒に考えましょう！

スクールカウンセラーの先生とお話するには

●どこに行けばいいの？

1階の、保健室の並びにある「教育相談室」というお部屋に来てください。

●いつ行けばいいの？

20分休みと、お昼休みの時間に来てください。

●相談する日を先に約束しておきたい時は？

担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーの先生に「相談室で話したいことがあります」と言って、相談する約束の日と時間を決めてください。

●相談室での約束

- お部屋の中のものは、大切に使いましょう。
- ドアに「お話し中」の札がかかっている時は、入ってはいけません。

そう だん し つ あ ひ
相談室の開いている日
— 3 学 期 —
が つ き

1 月：14 日（火）、21 日（火）、28 日（火）

2 月：5 日（水）、18 日（火）、25 日（火）

3 月：4 日（火）、11 日（火）、18 日（火）

※朝お部屋が開く時間は 9：30 からです。

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新学期の始まりにあたって、お子様のご様子はいかがでしょう？

この時期はインフルエンザなどの疾患の流行期であり、お子様の体調には特に気を配られていることと存じます。そのような中でお子様が「おなかが痛い」「頭が痛い」など身体的な不調を繰り返す場合、「これは身体の病気かな？それとも登校渋りかな？」と対応に悩まれることがあるかもしれません。

また 3 学期は年度の総まとめの時期であるため、これまでも増して成長意欲を高めるお子様がいる一方、新しい年度に向けての不安を強めるお子様もいます。まだまだ成長途中の子どもたちの心にとって、環境の変化を前に不安定になるのは当然と言えましょう。また保護者の皆様にとっても、お子様が進級による変化を乗り越えていけるのか、不安やお悩みを持たれる時期でもあるかもしれません。

お子様について気がかりなことやお悩みのことがありましたら、ぜひお気軽にスクールカウンセラーまでご相談ください。担任の先生にお伝えいただくか学校に直接お電話いただくことで、ご来室のご予約をいただくことが可能です。小さなことでも不安やお悩みを抱え込まず、ぜひお話を聴かせてください。

※2 学期から開室時間が 9：30～に変更されています。

ご不便をおかけすることもあるかと存じますが、ご承知おきいただけますと幸いです。