

そうだしつだより

第2号 9月6日
板橋区立中根橋小学校
スクールカウンセラー
平石萌子

じどう
児童のみなさん



みなさん、こんにちは。すくうるかうんせらあ ひらいしもえこ
スクールカウンセラーの平石萌子です。

なつやす たの
夏休みは楽しかったですか？みなさんはどのようななつやす す
夏休みを過ごしたのでしょうか。
ぜひみなさんのおも で き
思い出を聞かせてくださいね。

さて、「がっこう
学校がはじまったけど、からだ
体がだるいな…」というひと
人はいませんか？

お しかん なつやす とき きゅう はや
起きる時間が夏休みの時より急に早くなったので、せいかつ り す む ちど
生活のリズムがまだ戻って
きていないのかもしれませんが。しばらくたっても「からだ
体がだるい、つらい」とい

うことがあれば、おうちの人やひと せんせい
先生など、じぶん はな
自分が話しやすいひと そうだん
人に相談してみま
しょう。もちろん ひらいしせんせい
平石先生もお話 を聞きます。あんしん
安心して相談してくださいね。

◇そうだしつ ぼしよ 相談室の場所

かい
2階にあります。きょういくそうだしつ か
教育相談室と書いてあります。

◇そうだしつ じかん 相談室にきてよい時間

にしゅっぱんやす ひるやす
20分休み・昼休みです。

◇はなし お話のよやくのしかた

たん にん せんせい すくうる かうんせらあ せんせい そうだしつ そうだん
担任の先生やスクールカウンセラーの先生に「相談室で相談したい」といって、
そうだん い き
いつ相談に行くか決めてください。

◇そうだしつりよう るうる 相談室利用のルール

- へ や なか たいせつ つか
部屋の中にあるものは大切に使いましょう。
- はな ちゅう ふだ はい
“お話し中”の札がかかっていたら、入らないようにしましょう。





そうだんしつ 相談室のあいている日

まいしゅう すいようび
毎週：水曜日

9月：6日、13日、20日、27日

10月：4日、11日、18日、25日

11月：1日、8日、15日、24日(金)、29日

12月：6日、15日(金)、20日



保護者の皆様へ

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。9月は、夏休みの家庭中心の生活から、学校での集団生活への切り替えの時期ということもあり、子どもたちの中には切り替わるまでに時間がかかる子や、周りに合わせよう、期待に応えようとして、がんばりすぎて疲れてしまう子もいるようです。そんな時、お家の人とお話しすることは、子どもたちにとってとても安心できる時間だと思います。

子どもの場合、不安やストレスが身体症状として表れることが特に多いです。もし学校へ行く前になって「お腹が痛い」「頭が痛い」と言うことが多かったり、疲れた顔をしていたりする場合には、ぜひ子どもたちとお話しする時間を設けていただき、今がんばっていることや心配なことを聞いていただくと、子どもたちも安心して学校生活を送ることができると思います。

また、学校でも子どもたちの心の小さな変化をキャッチできるよう、様子を見ていきたいと思っています。2学期もどうぞよろしく願いいたします。

相談の予約は担任の先生にお伝えいただくか、学校に直接お電話でお申込みください。

中根橋小学校 職員室 TEL 03(3962)5511