



そうだんしつ 相談室だより

れいわ ねん がつ
令和5年7月

ふなばししりつぎょうだひがししょうがっこう
船橋市立行田東小学校 スクールカウンセラー

☆みなさんとお家の方へ☆

7月になりました。もうすぐ夏休みです。みなさんは、今から夏休みを楽しみにしていますか？

さて、みなさんが楽しみにしている夏休みは、長いお休みです。一日の時間の使い方が、学校へ通ってきている時とはちがってくる人もいられるかもしれません。少しゆっくりになることはかまいませんが、昼間に寝て、夜中にゲームやスマホをするような生活になってしまうと、9月になってから、体も心も苦しい思いをすることになります。

夏休みが終わって9月になってからも元気に登校するために、「いつも、早寝早起きをしましょう。朝ごはんをしっかり食べましょう。」という毎日を楽しく過ごす方法をお知らせします。少し難しいこともあるかと思いますが、お家の方といっしょに読んでみてください。



— 毎日を楽しく過ごす方法 —

ヒトには、3つの体内時計（生体リズム）があります。

- ① 一日のリズム（すいみん、体温、食事などを調整するもの）
- ② 季節によって体を調整するリズム（夏は元気に体を動かし、冬は体を休めてあたためるもの）
- ③ 勉強や仕事をするために頭のはたらきを調整するリズム

（みなさんの授業の時間は45分ですね？この時間は、③のリズムに合わせてあります。）

この3つの時計は、夜、暗くなったら寝て、朝、日がのぼったら起きることで整えられると言われています。そのため、早寝早起きをすると、体も心も元気に過ごすことができるのです。



ごはんを食べると、おなかがいっぱいになって、ホッとしますよね？

朝ごはらは、体内時計を動かすために大切なものであると言われています。朝ごはんを食べると、ごはんが体を動かすためのエネルギーになり、体が一日元気に過ごすためにスイッチが入り、活動を始めます。



ここで、おすすめの朝ごはんをしょうかいします。

◎ごはん（お米）

パンに比べて、エネルギーが長持ちします。

◎わかめ と とうふの みそしる

“食物せんい”がふくまれている、腸のはたらきを助けます。

◎焼き魚

頭を使うための力になります。

◎ぬかづけ（苦手な人は、ヨーグルト）

“乳酸菌”がふくまれている、腸のはたらきを助けます。



長いお休みなので、お家の人のお手伝いをしたり、たくさん遊んだり、いつもはできない体験をたくさんしてください。9月に、みなさんが元気に登校してくれることを楽しみにしています。



お家の方へ

新年度が始まって、3ヶ月が経ちました。お子様も学校で色々な体験をし、心も体も大きく成長されました。特に心の成長には、成長したところを大人に認めてもらう体験が欠かせません。夏休みを機会に、お子様の話に耳を傾け、成長したところを褒めてあげる時間を少しでも多くとっていただければ幸いです。その際には、まず、お子様の話を否定したり、想像で解釈したりせず、ありのままを聴いた上で、できているところをフィードバックしたり、今抱えている課題をどのように乗り越えるか、親子で一緒に考える時間としていただきたいと思います。

相談室でも、お子様が自分のペースで充実した学校生活を送れるようお手伝いしたいと思っております。お気軽にご相談ください。

相談室のご案内

【7月・9月開室予定】

7月	7/5（水）須	7/12（水）須	7/13（木）須	7/19（木）須	—
9月	9/6（水）須	9/13（水）須	9/19（火）藤	9/20（水）須	9/27（水）須

時間：①11：00—、②14：00—、③15：30—

※藤→藤井（県SC：毎月第3火曜日）、須→須賀（市SC：毎週水曜日）の相談日です。

相談申込方法：

事前に予約をお願いします。相談室開室日に、カウンセラー宛にご連絡ください。

それ以外の日は、担任、又は、教頭宛にご連絡ください。（電話：047-439-2119）