

そうめん 相談室だより

2024年5月 第一号
船橋市立行田東小学校 スクールカウンセラー

☆みなさんへ☆

新年度が始まって、二か月がたちました。少しずつ、学校生活に慣れてきたと思います。

今年度の行田東小学校のスクールカウンセラーは、松沢光希（まつざわ みつき）と、須賀裕子（すが ひろこ）です。これから、みなさんとたくさんお話をしたり、いっしょに勉強したりすることを楽しみにしています。よろしくお願いします。

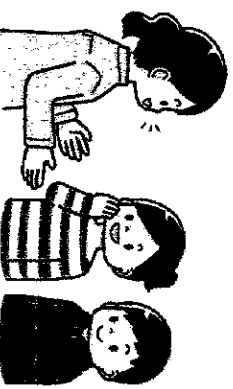
カウンセラーって何をする人？

心配なことがある時、困ったことがある時、心がモヤモヤする時、学校に行きたくなるくらいイヤだなと思うことがあった時、とても怒った気持ちになった時などお話をすすきりするために、相談（お話を）する人です。みなさんと、心配なこと、困ったことをどうしたら良いか、いっしょに考えます。

相談室って、どんな所？

カウンセラーとお話をする部屋です。カウンセラーとお話してみたい人、どんな所かな？と気になる人は、カウンセラーが来ている日の休み時間に来てください。

相談室のドアが閉まっている時は、矢切なお話をしていることがあります。そこで、みなさんにお願いです。相談室のドアが閉まっている時、カウンセラーに用事がある人は、必ずノックをしてください。



お家の方への相談室だより

今年度、スクールカウンセラーの松沢・須賀です。お子様が、元気に楽しく小学校生活を送れるようお手伝いさせていただきますと思っております。よろしくお願い申し上げます。相談室では、保護者の皆様の相談も受け付けております。お気軽にご相談ください。

相談室だよりでは、保護者の皆様へ様々な情報をお知らせしたいと思っております。今回は、小学生のうち身に付けたい生活習慣です。連休が終わって、いつもの生活リズムに戻すことが苦手な子もいるかと思えます。まずは、“睡眠と食事”を大切にしよう ご家庭でも教えてください。

～小学生のうち身に付けたい生活習慣～

I. 早寝早起をしましょう

一般的に小学生が必要とする睡眠時間は、低学年で10時間程度、高学年で9時間程度と言われています。春休み中に睡眠のリズムが崩れて、夜更かし型になっている子も多いかと思えます。いつものリズムに戻すポイントは“いつも決まった時間に起きること”です。学校が休みの日も、学校へ行く日と同じ時間に起きて、朝ごはんを食べましょう。

II. 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べる子と食べない子と比較すると、朝ごはんを食べる子の方が、集中力が高く学習も理解しやすくなるそうです。朝ごはんは、お米がおすすです。(菓子)パンよりお米を食べた方が血糖値の上昇がゆるやかでエネルギーも長持ちし、4時間目まで集中が保ちやすくなります。

III. ゲームは1日2時間まで

「ゲーム依存」という言葉を耳にようになりました。ゲームをすることに依存してしまい、生活に支障が出てしまう状態を、医学では病気として扱うようになりました。脳が依存してしまうという点では、アルコールや薬物の依存と似ているとも言われています。

ゲームは“使う時間と場所”を決めて遊ぶようにしてください。場所は、お家の人が見えらるリビング等がおすすめです。

相談室のご案内

【5月・6月・7月開室予定】

5月	5/1 (水) 須	5/8 (水) 須	5/20 (月) 松	5/22 (水) 須	5/29 (水) 須	5/30 (木) 須
6月	6/5 (水) 須	6/12 (水) 須	6/17 (月) 松	6/19 (水) 須	6/26 (水) 須	—
7月	7/3 (水) 須	7/8 (月) 松	7/10 (水) 須	7/11 (木) 須	7/17 (水) 須	7/18 (木) 須

※松→松沢 (月1日:月曜日)、須→須賀 (原則、毎週水曜日)の相談日です。

時間：①11:00～、②14:00～、③15:30～

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)