

カウンセラーだより

中野木小学校 9月

今年の夏休みはとても暑かったですが、みなさん元気に過ごしていましたか？ 暑さはいつも以上に体をつかれさせます。体がつかれるとやる気が出なかったり、イライラしたり、心も元気がなくなってしまいます。学校生活のリズムに体が慣れるまで、ふだんよりも早く寝るなど、体をしっかり休ませることを心がけて、元気に過ごせるようにしましょう。



☞ SOS を出せるようにしましょう！

みなさんは困ったことがあったとき、どうしていますか？ 友だちとケンカをした、勉強がわからない、発表の前に緊張する、何だかイライラするなど、ふだんの生活で困ったなあと思うことはたくさんあると思います。そんな時、一人でなやまないで、身近にいる信頼できる大人の人に相談してみましょう。おうちの人、担任の先生、以前お世話になった先生・・・など、自分が話しやすい人に相談してみてください。誰かに相談する（=SOSを出す）ことは、今もそしてこの先もずっと役に立つ大事なスキルです。小さなことでも大丈夫。勇気を出して、「話してよかった」という経験をいっぱいしてくださいね。相談室でもみなさんがお話しに来てくれるのを待っています。

☞ 保護者の皆様へ

相談室では保護者の皆様のご相談も受け付けています。お子さまについて、何か気がかりなことがありましたら、お気軽にご利用ください。担任の先生か教頭を通してご予約ください。どうぞよろしくお願いいたします。

中野木小学校電話番号：047-475-5222

9～12月の相談日

市 SC・・・9/5(木)、9/12(木)、9/19(木)、9/26(木)、10/3(木)、10/10(木)
10/17(木)、10/24(木)、10/31(木)、11/7(木)、11/14(木)、11/21(水)
11/28(木)、12/5(木)、12/12(木)、12/19(木)
県 SC・・・9/3(火)、9/17(火)、10/8(火)、10/22(火)、11/5(火)、11/26(火)、12/10(火)