

カウンセラーだより

中野木小学校 1月

2025年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}はどんな年^{とし}にしたいですか。挑戦^{ちょうせん}したいこと、頑張^{がんば}りたいことなど、自分^{じぶん}なりの目標^{もくひょう}を立てて、できること^たから始めてみましょう。よい一年^{いちねん}になりますように。



✿ 心^{こころ}も体^{からだ}も元氣^{げんき}に過^すごせるようにしよう！

今年^{ことし}一年^{いちねん}、心^{こころ}も体^{からだ}も健康^{けんこう}に過^すごしたいですね。寝不足^{ねぶそく}の時^{とき}はやる気^きが出ない、お腹^{なか}が空^すいているときはイライラするなど、みなさん^{けいけん}も経験^{けいけん}したことがあるように、心^{こころ}の状^{じょう}態^{たい}と体^{からだ}の調子^{ちょうし}は密接^{みつせつ}に関係^{かんけい}しています。体^{からだ}を大切^{たいせつ}にケアすることが心^{こころ}の健康^{けんこう}にもつながります。しっかり食^たべて、いっぱい遊^{あそ}び(動^{うご}き)、ぐっすり眠^{ねむ}る、そんな生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけるようにしましょう。

しっかり^{えいよう}栄養

心^{こころ}と体^{からだ}は食^たべたもので作^{つく}られます。1日^{いち}3食^{しょく}、しっかり食^たべましょう。



しっかり^{すいみん}睡眠

心^{こころ}や体^{からだ}は眠^{ねむ}っている間^{あいだ}に休^{やす}みをとっています。ぐっすり眠^{ねむ}れば次^{つぎ}の日^ひにはまた元氣^{げんき}にかっとう活動^{かつどう}できます。



しっかり^{うんどう}運動

適^{てき}度^どな運^{うん}動^{どう}は体^{からだ}を強^{つよ}くします。また、血^{けつ}液^{えき}の流^{なが}れがよくなってモヤモヤした気^き分^{ぶん}もスッキリします。



✿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。お電話（047-475-5222）か担任の先生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。

1月～3月の相談日

市SC・・・1/9(木)、1/16(木)、1/23(木)、1/30(木)、2/6(木)、2/13(木)
2/20(木)、2/27(木)、3/6(木)、3/13(木)
県SC・・・1/7(火)、1/28(火)、2/18(火)、3/4(火)