

習志野台第一小学校の児童のみなさんへ

間もなく楽しい夏休みが終わります。久しぶりに友だちと会い、夏休みの出来事を伝えあうことなどを楽しみにしている人もいます。一方で、学校が始まることに不安を感じている人もいるかもしれません。

でも、不安やなやみはだれにでもあるものです。そこで、もしも不安やなやみがあったら、自分の中にしまいこまず、家族や先生、スクールカウンセラー、友だちなど、だれかに相談してみましよう。自分一人でかかえこんでしまうと、知らず知らずのうちに、必要以上に不安を感じるようになってしまいます。でも、だれかに話をすることで、気持ちが落ち着く場合があります。

また、不安やなやみがある時の解決方法は決して一つだけではありません。いくつもある方法から、今の自分に合った方法を見つけていきましょう。一つ目の方法がうまくいかなければ、またちがう方法をためしていけばよいのです。何もあせることはありません。

また、近くに元気のない友だちがいたら、やさしく声をかけてほしいと思います。

あまりニュースに出てきませんが、実はまだ船橋市や千葉県で新型コロナウイルスの感染者が出ています。あわせて、しばらくは暑い日が続くと思います。これからも感染症対策と熱中症対策にしっかり取り組んでいきましょう。

夏休み明け、急に100パーセントに戻す必要はありません。あわてずじっくり時間をかけて、少しずつリズムを取り戻していきましょう。