

スクールカウンセラーだより

9月号

ぽかぽか

2019年9月5日発行

第三日暮里小学校 スクールカウンセラー 藤田直子
荒川区心理相談専門員 高田久美子

第三日暮里小学校のみなさんへ

^{がっき} ^{はじ} ^{げんき}
2学期が始まりました。元気にスタートできましたか？

^{なつやす} ^{ちゅう} ^{よるおそ} ^お ^{あさねぼう}
夏休み中は、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊を

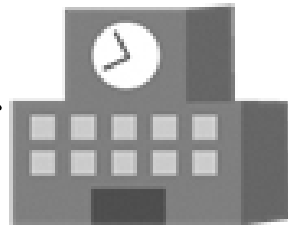
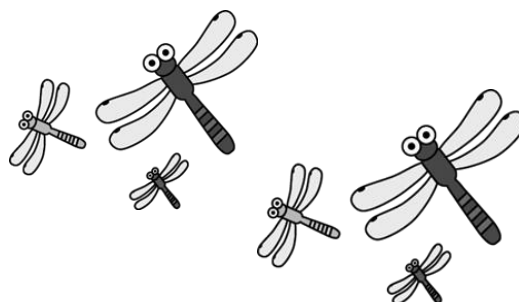
^{ひと} ^{おも} ^{べんきょう}
していたりした人もいると思いますが、しっかり勉強したり、

^{げんき} ^{あそ} ^{はやねはや} ^お ^{せいかつ}
元気に遊んだりするためには、早寝早起きの生活に

^き ^か ^{たいちょう} ^{とと} ^{たいせつ}
切り替えて、体調を整えることが大切です。

^{からだ} ^{ちょうし} ^{わる} ^す ^き ^お ^{たの}
身体の調子が悪いと、好きなことでも、やる気が起きなかったり、楽しめな
かったりします。

^{うんどうかい} ^{れんしゅう} ^{はじ} ^{からだ} ^{うご} ^{つか}
運動会の練習も始まっていますね。身体をたくさん動かして疲れること
^{おお} ^{ねむ} ^{たいりよく} ^{かいふく} ^{がんば}
も多くなるでしょう。よく眠ることで、体力を回復して、頑張ることがで
^{じゅうじつ} ^{がっき}
きますよ。充実した2学期にしましょう。



保護者の皆様へ

2学期が始まりましたが、お子さんの様子はいかがでしょう。長い夏休みの後、家庭中心の生活から学校での集団生活への切り替えは、けっこうエネルギーが必要なことです。まずは生活のリズムを取り戻して、体調が整うように気をつけてあげてください。

2学期はもっとも長い学期であり、運動会など大きな行事もあります。子供たちにとっては、大変でもあり、大きく成長する機会でもあります。今学期も元気に過ごしてほしいです。

しかし、時には「やだな」「やりたくないな」「つかれちゃった」など弱音を吐くこともあるかもしれません。そんな言葉を聞くと心配になってしまうかもしれませんが、お家の方に弱音が吐けるということは良いことです。お子さんの言葉を否定せず「そうかあ、いやになる（疲れる）こともあるよね。」と受け止めてあげてください。まずは、それだけで良いですよ。

お子さんの様子を見て、ご心配なときには、ぜひご相談ください。今学期も保護者の皆様や先生方とともに、お子さんが日々、元気に楽しく学校生活を送ることができるようにサポートしていきたいと思っています。

～相談日のご案内～

藤田（東京都スクールカウンセラー）

9月：19日（木）、26日（木）

10月：3日（木）、10日（木）、17日（木）、24日（木）、31日（木）

高田（荒川区心理相談専門員）

9月：10日（火）、24日（火）

10月：1日（火）、8日（火）、15日（火）、29日（火）