

スクールカウンセラーだより

11月

ぽかぽか

2019年11月14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

あした がくげいかいほんばん がくげいかい む
明日とあさっては、いよいよ学芸会本番ですね。みなさんは、学芸会に向け

まいにち れんしゅう
て、毎日がんばって練習をしてきましたね。じょうずにできて「やったあ！」

きも よ きも おこ
と気持ちの良いときもあれば、「うまいかないあ〜」と気持ちが落ち込んで

じぶん き
しまうときもあったでしょう。がんばっているときというのは、自分でも気づ

こころ からだ きんちよう
かないうちに、心も体も緊張していることがあります。明日とあさっての

こころ からだ きんちよう
本番には、心や体の緊張のほぐしてのぞめるといいですね。



かた ちから む きも かる め
◇ 肩の力を抜いて、ゆったりとした気持ちで、軽く目をとじます。

こころ なか かす かぞ はな いき す
◇ 心の中でゆっくり「1、2、3」と数を数えながら、鼻から息を吸い
ます。

すこ いき こころ なか
◇ 少し息をとめてから、心の中でゆっくり「4、5、6、7、8、9、
10」と数を数えながら、こんどは口から息を吐きます。ゆっくり、長く
吐くのが、コツです。これを、3~5回くりかえします。

やってみてくださいね。

保護者の皆様へ

こんにちは。立冬も過ぎて、季節は冬に向かっていきます。健康管理により気を使う季節になってきました。

冬の健康管理というと、まず、簡単にできることとして「手洗いうがい」が挙げられます。これに加えて、しっかり食べること、十分な睡眠をとることも大切です。では、どのくらい眠れば、十分な睡眠がとれたと言えるのでしょうか。

睡眠医学の研究から、学童期の子どもに推奨されている睡眠時間は、9時間から11時間とされています。いかがですか。お子さんは、それだけの睡眠時間を確保できているでしょうか。

睡眠が足りていないと疲れやすかったり、イライラ感を感じたり、落ち着かなかったりして、本人は辛いと思います。また、さまざまな活動にも悪影響を与えます。お子さんに、落ち着かなさやイライラした様子、キレやすさなどを感じたら、睡眠の状態からチェックしてみてください。

～相談日のご案内～

藤田（東京都スクールカウンセラー）

11月：14日（木）、21日（木）、28日（木）

12月： 5日（木）、12日（木）、19日（木）

高田（荒川区心理相談専門員）

11月：5日（火）19日（火）、26日（火）

12月：3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（火）