



児童の皆さんへ

長い夏休みがおわり、学校が始まりました。夏休みはどうだったでしょうか？学校が始まると、勉強に気持ちが向かなかったり、からだが疲れやすかったりと、前よりも変な気分になってしまいがちです。そんなとき、“寝る”ことを見直してみることをおすすめします。「寝る子は育つ」という言葉があるように、寝ている間からだとこころの両方が育ちます。よくねると、体調や集中力、やる気にいいとされています。下のチェックリストをやると、よく寝ることができるのではないのでしょうか。やってみてください。

○よく寝ることができるためのチェックリスト

- 十分に寝る時間がとれている（小学生は9～11時間）
- 起きる時間が決まっている
- 夜のスマホやゲームはやりすぎしていない
- 夜にコーヒーなどの飲み物を飲まない
- 日中、運動したり活動したりするようにしている
- 夜、寝るときは暗く、朝は日光が入るようにしている

星野恭子

「教えてドクター！子ども睡眠5つの質問」

○相談してみよう

人はだれでもつらい気持ちになることがあります。そんなときは、周りの大人やお友だち、先生、スクールカウンセラーなどにお話してください。それでも話しづらかったら、電話などで相談できる場所を紹介しますので、使ってみてください。

そうだんまどぐちいちらん
～相談窓口一覧～

まどぐち 窓口	でんわばんごう 電話番号	できること
じかん こども 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	じかん そうだん 24時間いつでも相談できる
こ じんけん ばん 子どもの人権110番	0120-007-110	こ そうだんまどぐち 子どものことでの相談窓口
チャイルドライン	0120-99-7777	そうだんまどぐち 18才までの相談窓口
よりそいホットライン	0120-279-338	でんわ そうだん 電話、チャットやSNSによる相談
じどう そうだんじよ 児童相談所 ぎゃくたいたいおう 虐待対応ダイヤル	189	かてい おも 家庭で、つらい思いをしたときに そうだん 相談できる

がっこう ひ
学校にいる日

【9月】

13日 13:15～16:15

20日 13:15～16:15

27日 13:15～16:15

【10月】

18日 9:30～12:30

25日 9:30～12:30

【11月】

1日 13:15～16:15

8日 13:15～16:15

15日 13:15～16:15

22日 13:15～16:15

29日 13:15～16:15



そうだん
相談したい人は

① ちくせつ
直接

② たんにん せんせい つた
担任の先生に伝える

どちらでもいいです！！

保護者の皆様へ

長期休み明けは心身ともにくずれる子どもが増えます。また年齢が小さい子どもは自分の状態を言葉で話すことが苦手なことが多いです。子どもからのSOSは、いつもと違うところから出ていることがありますので、一緒に生活している中で、いつもと違う、なにか違和感があれば、声をかけたり、担任の先生に伝えたり、子どもへ気をかけていただければと思います。

ご利用案内

スクールカウンセラーは保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様の育ちや様子で心配なこと、学校での友人関係など、お子様に関すること、またご自身のことなど、どのような内容でもご利用いただけます。ご相談の内容は守秘義務のもと、大切に扱いますのでご安心ください。

ご相談の際は、担任の先生、窓口の先生(山本先生)を通じて、事前にご連絡くださいますようお願いいたします。