

カウンセラーだより

No.2



令和7年9月
鹿西小学校
スクールカウンセラー
たけまた ゆ み こ
竹俣由美子

とても暑い夏でした。1日を過ごすだけでもたいへんだったでしょう。
2学期が始まって、運動会など楽しみなこともあります。それだけ
心も体もつかれます。イライラしたり、おこりっぽくなったり、わけ
もなく悲しかったりすることもあるのではないのでしょうか。それは心と
体からのSOSです。ぜひ、心と体をゆっくり休めましょう。

心と体の元気のためは：まず「ねむる」こと！！

- 1 時間：小学生は9～12時間ねむった方がよいです。
＊朝6時に起きる場合は夜9時に布団に入りましょう。
- 2 起きる時刻を決めましょう。
＊ぐっすり気持ちよいねむりのために、脳と体のリズムを保ってあげましょう。
- 3 スマホやゲーム、電子機器はねむる2時間前までにしましょう。
＊電子機器の刺激は脳にとっては強いものです。脳がねむろうとしなくなります。
脳が落ち着くには2時間必要です。



- 4 軽い運動を続けるともっといいです。＊ストレッチや散歩は効果的



☆保護者の皆様、おはなしして、心を軽くしませんか。

お子さんが元気に過ごすことができるようにお心配りされていらっしゃると思います。それでもご心配なことが出てくると思います。ぜひ一緒に考えさせてください。例えば下記のようなことで、気になっていらっしゃるいませんか？

- 学校に行きたがらない ○落ち着きがない気がする ○心配性
- 宿題をさせるのが大変 ○抜毛（自分で髪の毛などを抜く）
- 食事をとりたがらない など

来校日は、以下の通りです。午前は9：15～12：15、午後1：15～4：15

9月：午後	10月：午前	11月：午後	12月：午前
9月19日	10月3日	11月7日	12月5日
9月26日	10月17日	11月21日	12月12日
	10月24日	11月28日	
	10月31日		

ご相談の際は、担任の先生、または窓口の先生（山本真弓先生）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。

鹿西小学校 0767-72-2019