

カウンセラーだよい

No.2



令和7年9月

鹿西小学校

スクールカウンセラー

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ことと思います。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。