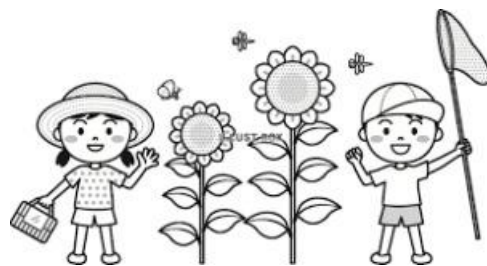


スクールカウンセラーだより

榛東村立南小学校 令和2年7月



保護者の方へ

1学期お子さんは元気に過ごせたでしょうか。コロナによる休業や分散登校、休業明けの学校でがんばることの多い1学期でした。例年より短いですがもうすぐ夏休みです。ぜひ家でリラックスし、いっそうの元気回復のチャンスにできるようにお願いします。睡眠、食事、運動の自然のリズムを大切にしてください。「早寝早起き朝ご飯」をよろしくお願いします。

スクールカウンセラー（^{エスシー}SC）は、保護者の皆さんと協力して、お子様が抱えた悩みや問題の解決に取り組みます。カウンセラーには守秘義務があります。どうぞ安心してお気軽にご相談ください。

SCのしごと

1. 児童のみなさんとの相談 自分のこと、友人のこと、家族のことなど
2. 保護者の方との相談 お子さんやご家族のことで困られたことについて
3. 先生方の教育相談活動について
4. 子どもの対人関係づくりなどのお手伝い（うら面も見てください。）

< 2学期の相談日 >

8月26日（水） 9月9日（水） 9月23日（水） 10月7日（水）
10月21日（水） 11月11日（水） 11月25日（水） 12月9日（水）

☆ご希望の方は、以下の申込用紙に必要事項をご記入の上、担任の先生までお渡しください。また、お子様の手を介してのお申し込みにご心配のある場合等は、直接学校あてにお電話でお申し込みいただいてもけっこうです。

希望日が複数重なった場合は、予定を調整の上、あらためてご連絡いたします。

（南小学校教育相談部） ☎ (0279)-54-5727 教頭

切 り 取 り 線

スクールカウンセラーによる教育相談申し込み

クラス 年 組

児童氏名

保護者氏名

希望日： 月 日 午前・午後（希望に○を）



南小学校のすてきな子どもに！

コロナと戦うために、みんなに守ってほしいこと



免疫力を
高めよう！

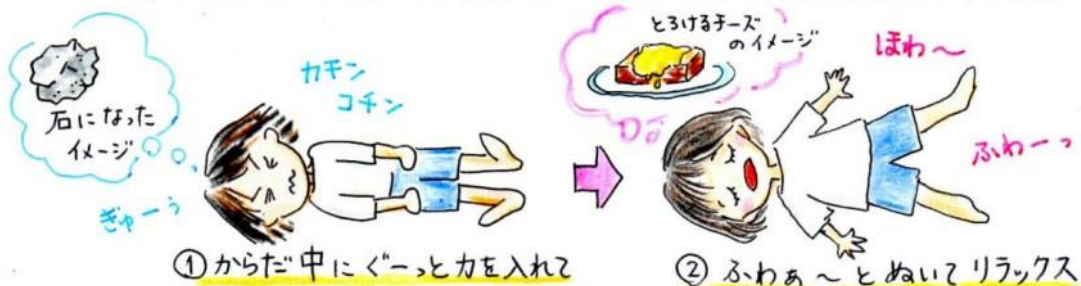
ぐっすり眠る、栄養をつける、適度に運動をする、規則正しい生活をする



元気を
たもつことが
大切です

ぐっすり眠るために…

ふとんに入ってもなかなか寝れない…そんな時は、こんなことをためしてみてね。



落ち着かないときは…

(何か気持ちがすっきりしないなあ) というときには、こんなことをためしてみてね。

① 手をぐっば、ぐっば



② ひじを曲げて、のばして



③ うで、足をグンとのばして、



④ 「さあ、がんばるぞ」と声に出してみる。



(出典 臨床心理士 小山田佐和子氏より)