スクールカウンセラーだより

令和５年７月４日
にしみたか学園三鷹市立井口小学校
校長　五味川　直季
スクールカウンセラー　森・水島

むし暑い日がつづいていますが、みなさんは元気にすごしていますか？　夏休みが近づいてきてワクワクしている人も多いかも知れませんね。この季節は、気温の差が大きい、雨のため気圧の変化が多い、暑さになれていなくて疲れがでやすい、など体への負担は少なくありません。あまり調子のよくない人もいると思いますが、ゆっくり自分のペースで無理せずに過ごしましょう。

〇こんなこと、ありませんか？

- 体がだるい
- おなかや頭がいたい
- いつもよりイライラしている
- 朝起きられない
- 立ちくらみがする
- 眠れない
- 不安な気持ちがする

⇒ もしかしたら自律神経のバランスがみだれているのかも？

※自律神経は体温や呼吸など、さまざまな体の働きを調整しています。

〇バランスを整えるためには

- 起きる時間、食事の時間、寝る時間など生活リズムをおなじにする
- 散歩、なわとび、ストレッチ、ダンス、など体も動かす
- こまめに水分をとる
- 好きなことをしてリラックス♪

などがおススメです！

先日から、5年生のみなさんに相談室へ来てもらい、お部屋の紹介をしたり、短い時間ですがお話をしたりしています。休み時間や放課後の時間ですが、みなさんが協力してくれて順調に進んでいます。5年生のみなさんは、気持ちのいい挨拶ができてすてきだな、と思いました。

もちろん5年生だけでなく、井口小のみなさんに相談室を少しでも身近に感じてもらえたらうれしいです。友だちのこと、家族のこと、勉強のこと、自分のこと、なんでも気になることがあったら話にきてくださいね。人に話してみるだけで、考えが整理されたり、気持ちが落ち着いたりすることがあるんですよ。お待ちしています！

そうだんしつの予定（○→森　☆→水島）

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4○	5	6☆	7	8
9	10	11○	12	13☆	14	15
16	17	18○	19	20☆	21	22
23/30	24/31	25	26	27☆	28	29

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3☆	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24☆	25	26
27	28	29	30	31☆		

保護者のみなさまへ

自律神経のバランスは、生活リズムの変化やもともとの体質、こころのストレスなどによって乱れることがあります。一学期の困りごとは夏休みに入る前に解決できたほうが、長いお休みを心おきなく楽しめると思います。お子さまの様子で気になることがあったら「いま、どんな気持ちなのかな？」と気づきをうながしてみてください。相談室もお気軽にご利用ください。

相談ができる日時　⇒　火曜日・木曜日の８：３０～１６：３０です。

予約の方法は　⇒　①副校長、担任、養護教諭を通して申込む。

②相談室の直通電話　０４２２－３１－５５５２　まで申込む。カウンセラーが不在の際は、**学年、組、お名前、電話番号**　を留守番電話にお入れください。登校日にこちらから連絡をさせていただきます。