

『こころコロコロ』通信



作木小学校のみなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの新川陽子(しんかわようこ)です。
しんにゅうせいのみなさんは学校になれましたか？
はれの日には運動場でおもいきり体をうごかすといいですね。
すこしずつ、ゆっくりとなれていきましょう。

もうじき雨の季節を迎えます。はじめ、むしむしして、朝起きて雨が降っていたら「あ～あ」とため息が出る日があるかもしれません。雨の日があるから花や木が育つんですけどね。私たちのところは、お天気にも左右されるのです。

身体がだるいと感じる日は、早めに布団に入りましょう。「食欲ないな」「眠れないな」と感じる時は、無理をしないで誰かに話を聞いてもらいましょう。



保護者の皆さまへ

昨年から、作木小学校・作木中学校のカウンセリングを担当しています。

‘with コロナ’の生活の中で、今年もまもなく梅雨の時期を迎えます。お日様のありがたさを感じますね。この時期はうつうつしやすく、ストレスが溜まっていることにも気づきにくくなります。いっぱい溜まって、ボンッと爆発してしまうこともあります。急に涙が出たり、人に会うことが億劫になったり。疲労感と不満は積もりやすくなるので、自分を労わって過ごしてくださいね。

お子さんのことでも、皆さまご自身のことでも、何か不安に感じられることがありましたら、どうぞご連絡をお願いします。一緒に考えてみましょう。

※ 相談窓口：懸田教頭先生（作木小学校 0824-55-2031）。

相談予約時間：13:45～15:45

※ 下記日程以外、作木中学校でも相談ができます（小学校相談窓口にて受け付けています）。

< 年間カウンセリング実施予定日／保護者相談日 >

| | | | |
|----------|----------|----------|-----------|
| 5月13日(金) | 6月13日(月) | 6月29日(水) | 7月13日(水) |
| 8月1日(月) | 9月12日(月) | 10月7日(金) | 11月16日(水) |
| 12月5日(月) | 1月18日(水) | 2月15日(水) | * |