

# スクールカウンセラー通信



作木小学校の皆さん、こんにちは。  
夏やすみは、どんなことをしてすごしましたか？  
雨もたくさんふりましたが、みなさんはだいじょうぶでしたか？  
オリンピックもありましたね。どの競技をおうえんしたのかな。  
まだまだ日差しがつよいけれど、くふうしてからだを動かすように  
にしてみましょう。

2学期が始まり、暑い日々も戻ってきましたが身体はだるくないですか。  
しんどい時は、しっかり食べて早めに布団に入りましょう。  
「イライラする」「気持ちが落ち込む」なんてことはありませんか。そんなときは、誰かに気持ちを伝え  
ましょう。嬉しかったこと、楽しかったことも話してみたらいいと思います。  
言葉にして伝えることは、とても大事なことですよ。



保護者の皆さまへ

スクールカウンセラーの新川陽子と申します。

2学期が始まりました。この夏休みは豪雨や変異株による猛威と、不安を抱える日々でした。保護者の皆さまは、どのようにお過ごしでしたでしょうか。この1年半、慣れたように感じるこの生活ですが、身体とところには疲労も緊張もたっぷり蓄積している状態です。時にイライラしたり、訳もなく小言を口にすることもあるかもしれません。今しばらく不安を抱える日々は続きそうですね。できるだけストレスを溜めないようにしていきましょう。

お子さんのことでも、皆さまご自身のことでも、何か案じられることがございましたら、どうぞ相談室をご利用なさって下さい。ご連絡をお待ちしています。

※ 相談窓口：高下教頭先生（作木小学校 0824-55-2031）。

相談予約時間：14:00~16:00（日程・時間の変更も可能）

※ 下記日程以外、作木中学校でも相談を受け付けています（0824-55-2106 窓口：竹村教頭先生）。

< 2学期・3学期カウンセリング実施予定日／保護者相談日 >

10月12日(火)	11月5日(金)	12月8日(水)	1月21日(金)
2月16日(水)	3月1日(火)	*	*