

令和2年9月



はぴねす

相談室便り

渋谷区立渋谷本町学園小学校校長 斎藤茂好
スクールカウンセラー 本多千賀子・平野正巳

夏休みがおわりましたね。今年はコロナのこともありいつもと違う休みを過ごしたのではないのでしょうか。学校に来ることが楽しみだった人も、もっと夏休みが長ければよかったのに、と思った人もいるでしょうね。

夏休みあけには体や心がまだ学校のリズムになれていなくて、体がだるくて何もしたくなかったり、きんちょうして疲れたりすることもあります。まずは、よく眠ること、そして、よく食べることが大事です。体が元気になると、心も元気になりますよ。

そして、困ったこと、悩んでいることがある人は相談室に話しに来てください。いっしょにうまくいく方法をかんがえましょう。

スクールカウンセラーに相談したい時には

- ☆相談室の場所は、渋谷本町学園 2階 教育相談室1 (保健室の向かいです)
- ☆相談室はカウンセラーがいる月曜日・水曜日にあいています。
予約のない時間はいつでも利用できます。
- ☆児童のみなさんの利用時間は、中休み・昼休み・放課後です。
- ☆予約したいときには……
カウンセラーに直接言う。
担任の先生・副校長先生・養護の先生に言う。
相談室前のポストによやくカードを書いていれる。どの方法でも予約できます。

保護者の皆様

夏休みもおわり、学校生活がスタートしました。今年はコロナのこともありいつもと違う時間を過ごしたご家庭も多かったのではないのでしょうか。登校日初日のお子様の様子はいかがだったのでしょうか。学校が楽しみな子供もいれば、足取りがすこし重い、子供もいたかもしれません。久しぶりの学校生活に心や体が緊張する子供も2週間、3週間とたつうちに学校生活を楽しむ余裕がでてくるものです。まずは生活リズムを守り、体調面をしっかりと整えることで心の余裕をもたせてください。

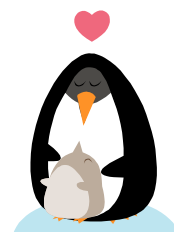
特に9月は学校生活のリズムがようやく戻ったところに3連休があり、またペースが乱れることがあるかもしれません。リズムを崩さないために、休みの日の起床時間にご注意ください。平日と2時間以上起床時間がずれると、体内時差が生じて体はだるく、心はやる気が出ない状態になりやすくなります。「休みの日でも〇時には起きる」とご家庭で決めて体も心も元気にお過ごしください。

<ご相談予約方法>

スクールカウンセラーは保護者の皆様からの相談も受けております。お子様のことで心配なこと、相談したいことがありましたらお気軽にご連絡ください。

ご相談は一回につき1時間を原則とし、相談室でお話を伺います。直接相談室でご予約いただくか、電話にて副校長、養護教諭、担任の先生にご予約を希望される日時をお伝えください。

予約電話 渋谷本町学園小学校 03-3373-3201



<スクールカウンセラー勤務日>

9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 ★			

10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
		19 ☆	20	21 ★	22	23	24
25		26 ☆	27	28 ★	29	30	31