

令和6年12月6日

世田谷区松沢小学校 校長 寺崎 晶子

スクールカウンセラー

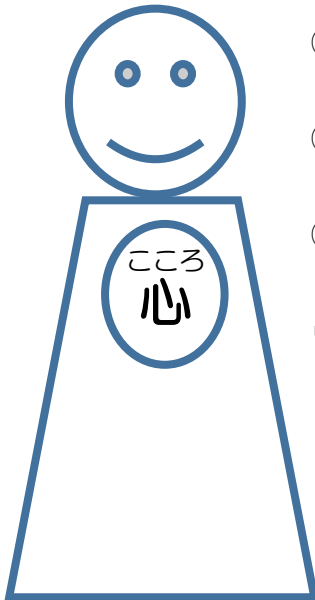
そうだんしつだより

😊^{じどう みな}児童の皆さんへ

^{さむ ひ つづ}寒い日が続いていますが、^{たいちょう こころ ちょうし}体調や心の調子はいかがですか。

^{きょう こころ からだ かんけい}今日は、心と身体の関係について、^{つた おも}お伝えしたいと思います。

「心」と「身体」の関係



- ① ^{こころ からだ}心と身体は、つながっています。
 - ② ^{からだ つか}身体が疲れると、^{こころ}心もぐったりします。
 - ③ ^{こころ}心がモヤモヤすると、^{からだ おも}身体も重たくなります。
- ^{こころ からだ エス・オー・エス}「心と身体のS O Sサイン」に気づくことが大切です。

- ^{ねむ}眠れない • ^た食べたくない • ^{なか あたま いた}お腹や頭が痛い
- ^{おな}同じことを何度も考える • ^{なみだ}涙が出る • ^でボーっとする
- ^す好きだったことが楽しくない • ^{たの}やる気が出ない

• ^{こころ からだ エス・オー・エス}心と身体のS O Sサインに気がいたら、すぐに^{かぞく せんせい}家族や先生、スクールカウンセラーなどの^{みじか おとな}身近な大人に相談してください。

• ^{こころ からだ エス・オー・エス}心と身体がS O Sサインが出ていなくても、^き気になることがあれば、すぐに^{おとな}大人へ相談してください。

★お話ししたいときは、予約ができます★

カウンセラーの先生とゆっくりお話をしたいとき、誰にも聞かれたくないときは、予約をすることができます。予約をした場合、あなたのためだけに、相談室をあけて待ちます。担任の先生でも、カウンセラーでもいいので、話がしたいと伝えてください。

※12・1月の開室日

12月	火	水	木	金
2 やしま	3 もりもと	4 やしま	5 しらはま	6
9 やしま	10 もりもと	11 もりもと	12 しらはま	13
16 やしま	17 もりもと	18 もりもと	19 しらはま	20
23 やしま	24 もりもと	25 やしま	26	27
30	31			

1月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8 やしま	9 しらはま	10
13	14 もりもと	15 もりもと	16 しらはま	17
20 やしま	21 もりもと	22 もりもと	23 しらはま	24
27 やしま	28 もりもと	29 やしま	30	31

※印は午前中のみ開室です。

●○●保護者の皆さまへ●○●

日頃から、相談室の活動にご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。今回は、心と身体SOSサインについてご紹介しました。ご家庭でもお子様と話し合っただけだと思います。お子様のことで心配なことがあれば、是非、スクールカウンセラーにもご相談ください。

●ご利用方法

※相談方法

- ・来室相談：事前にご連絡いただくと、時間を確保してゆっくりとお話をうかがうことができます。
- ・電話相談：少しだけ話をしたいときなど、お気軽にどうぞ。

※相談方法：9時から16時30分 ※電話でのご相談も受け付けています

※予約方法：相談室直通電話にお電話ください。

相談室直通電話は開室日以外、留守番電話になっております。

留守番電話に連絡先を入れていただければ、開室日に折り返し電話させていただきます。

※開室日の予定は変更されることがありますので、ご予約の際は可能な限り事前にご連絡ください。

相談室直通電話(FAX 兼用)：03-3323-0310

開室日であっても、留守番電話になることが多くあります。その際には、お名前、クラス、ご連絡先をメッセージに残してください。折り返しご連絡いたします。残していただいたメッセージは、スクールカウンセラー以外が聞くことはありません。