

そうだんしつだより

2026年7月1日 発行

世田谷区立松沢小学校 校長 栗林 大輔

スクールカウンセラー 白濱 孝章

森本 菜保子

喜屋武 ちひろ



😊児童のみなさんへ😊

7月になりました。新しい学年がはじまってから、あっという間に数か月がたちましたね。新しい友だち、新しい勉強、係や行事など、みなさん毎日の中でたくさんの方に挑戦してきたと思います。楽しいことがあった人も、ちょっと疲れたなと感じることがあった人も、ここまで過ごしてきた自分に「よくがんばってるね」と声をかけてあげてください。

夏休みが近づくこの時期は、暑さや疲れていつもよりイライラしたり、やる気が出なかったり、なんとなく心が重く感じたりすることがあります。そんな時は、次のことをしてみましょう。

◎深呼吸する（目の前のろうそくを消すように長く細く息を吐いてみてね）

◎しっかり睡眠をとる（寝ているときは頭と心の回復の時間）

◎好きなことをする時間をつくる（やっぱり好きなことが一番）

◎誰かに気持ちを話す（話すことで自分の気持ちに気づいたり心が軽くなったりします）

夏休み前のこの時期、自分のペースを大切にしながら心と体をいたわって過ごしてくださいね。相談室はいつでもみなさんを応援しています。

●保護者の皆様へ

1学期も終わりに近づき、子どもたちは日々の学校生活の中で多くの経験を重ねてきました。新しい環境への適応、友達との関わり、学習や行事など、目には見えないところでもたくさんの力を使っています。

この時期は暑さによる疲れも重なり、「朝起きるのがつらい」「イライラしやすい」「いつもより甘える」「だらだらとして見える」といった変化が見られることがあります。こうした様子は心や体からの休息のサインかもしれません。ご家庭では「どうしたの?」と話を聞くことももちろんですが、「今日もよくがんばったね」「疲れたね」と気持ちを受け止める言葉が子どもの安心に繋がります。

また、子どもたちだけでなく保護者の皆様も、日々の子育てや学校のサポート、本当にお疲れさまです。相談室では子どもたちや保護者の皆様が安心して学校生活を送れるよう、これからも一緒に考えていきます。一番身近な相談先として、ぜひご活用していただければと思います。

●ご利用方法

*相談方法

- ・来室相談…事前にご連絡いただけると、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。

***相談時間：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。**

※開室日の予定は変更されることがありますので、ご相談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（ファックス兼用）：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が、お名前、クラス、ご連絡先を入れてください。

手が空き次第、こちらから折り返しご連絡いたします。留守番電話に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。

* 7月・8月・9月の開室予定日 *

7月

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

8月

月	火	水	木	金
3 きゃん	4 もりもと	5	6	7
10 きゃん	11 山の日	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25 もりもと	26	27	28

9月

月	火	水	木	金
	1 もりもと	2 きゃん	3 しらはま	4
7 きゃん	8 もりもと	9 もりもと	10 しらはま	11
14	15 もりもと	16 もりもと	17 しらはま	18
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 しらはま	25
28 きゃん	29 もりもと	30 きゃん		

※○の日は午前中のみの開室です。

※夏休み中は開室日が急遽変更になることがあります。事前にお電話での確認をお願い申し上げます。