

そうだんしつだよい

令和7年6月6日
世田谷区立若林小学校

じどうのみなさん

みなさんこんにちは。だんだんとむし暑い日が多くなってきましたが、元気にすごしていますか？1学期がはじまって2ヶ月がすぎました。1年生は、少しずつ学校ですごす時間が長くなっていますね。2年生から6年生の皆さんには、新しい学年になって、今までとちがう教室や、新しいクラスの友だちに、少しずつなれてきたところでしょうか？新しい生活が始まって、やる気満々で頑張ることはとても素敵なことです。でも、時には頑張りすぎて疲れてしまうこともあるかもしれません。「なんだか最近やる気が出ないな」、「朝なかなか起きられない」といった日が増えたら、疲れてきているサインかもしれません。そんな時は心と体を休ませる時間をもつことも大切です。心と体を楽にする方法はいくつかあります。

- お家の人と話す…自分の気持ちや考え方を話してみると、心が軽くなります。
- 楽しいこと・ホッとすることをする…絵をかいたり本を読んだり、好きなことをしてすごすと、心がホッと落ち着きます。
- いつもと同じリズムでごす…「眠くないな」、「お腹がすかないな」と思っても、いつもと同じ時間に寝て、食べられそうなものを食べましょう。
- リラックス体操をする…①体にギューッと力を入れて5秒数えたら、ふわ~っと力を抜きます。
②息をゆっくり5秒ですって、またゆっくり5秒ではきます。①と②を5回くらいくり返しましょう。

そうだんしつ よていひょう
 ☆相談室の予定表☆

6月

月	火	水	木	金	土	日
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						

7月

月	火	水	木	金	土	日
	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	31			

○ …都カウンセラー

□ …区カウンセラー

保護者の皆さん

この時期は、進学・進級による新しい生活にも慣れてくる一方で、頑張っていた緊張の糸が切れ、息切れをしやすくなる時期でもあります。お子さんのご様子はいかがでしょうか。今後、どうと疲れを見せることがあるかもしれません。こまめにお子さんの頑張りをねぎらっていただけたらと思います。お子さんのことで、最近少し様子が気になる、以前からお子さんのことで気になっていたが相談してみたいことがある、子育について話を聞いてみたい、といったことがございましたら、お気軽にご相談ください。「相談というほどではないけど、気にかかっていることがある」といったこともお聞かせいただければと思います。よろしくお願ひいたします。



相談室直通番号・FAX

*この電話はカウンセラーのみが使用しています。開室日でも、面談中や席を外しているときは留守番電話になっています。その場合はメッセージにクラス、お名前、ご連絡先を録音してください。こちらから折り返しご連絡いたします。なお、急な予定変更もありますのでご了承ください。

