

そうだしつだより

令和8年6月4日
世田谷区立若林小学校

じどうの皆さんへ

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
が長くなってきましたね。2年生から6年生の皆さんは、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、頑
張りすぎて疲れてしまうこともあるかもしれません。心も疲れがたまってくると、元気が
でなくなったり、頑張ろうという気持ちができなくなったりしてしまうことがあります。

○夜あまり眠れない ○食欲があまりない ○なんとなく学校に行きたくない
○怒りっぽくなった ○音や光がすごく気になる ○すぐに疲れてしまう

心が疲れてきたとき、自分ではなかなか気づかないこともありますが、
これらのことが続いているときは心が疲れてきているサインかもしれません。家でゴロ
ゴロしたり、好きな音楽をきいたりしてゆったりとすごして、心を休める時間をつくって
みてください。また、話をすることで心のリフレッシュにもつながります。心がモヤモ
ヤしたときは、家族や先生、スクールカウンセラーに話してみてください。

☆相談室の予定表☆

6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 | ⑳ | 24 | 25 | ◇26 | 27 | 28 |
| 29 | ⑳ | | | | | |

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 | | |

○ …… 区カウンセラー

◇ …… 都カウンセラー

保護者の皆さま

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、息切れをしやすい時期でもあります。お子さんのご様子はいかがでしょう。今後、どっと疲れを見せることも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、子育て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。よろしくお願いいたします。