

そうだしつだより

令和8年9月1日

世田谷区立若林小学校

校長 滝上 俊恵

スクールカウンセラー 山本 麻実子

弓田 広子

じどうの皆さんへ

2学期になりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？長いお休みのあとは、「なんだか学校に行くのがめんどろだなあ」と思う人もいるかもしれません。少しずつ、心も体も、“お休みモード”から“学校モード”に切り替えていけるといいですね。

そこで、今回はお休みモードから学校モードに切り替えるためにできそうなことを挙げてみました。長い休みから学校生活に慣れていくために使えると思います。ぜひ試してみてください。

1. 生活リズムを整える（おうちの人と協力してもらいながら、試してみよう）

寝る時間と起きる時間を決め、休みの日もなるべく同じ時間に寝て、起きましょう。

朝は日光に当たり、朝ご飯をしっかり食べましょう。

☆1日のスタートをからだに知らせることで、頭も体もすっきりし元気に過ごせます。



2. たくさん遊ぶこと

からだを使って遊びましょう、できたらお友達と外でたくさん遊びましょう。

外遊びが苦手な人はおうちでストレッチだけでもやってみましょう。からだを伸ばしたり、縮めたりするときもちいのでおすすめです！

☆たくさん遊ぶと心は元気になります。からだは疲れるかもしれませんが、からだが「疲れた」と感じるとたくさん寝ることができます。1日の生活リズムを整えることにもつながります。

☆からだところが元気になると勉強も楽しくできます！よく遊び、よく学び、よく食べてよく寝ましょう！



☆相談室の予定表☆



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	⑳	30				

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	㉑	28	29	30	31	



..... 山本カウンセラー



..... 弓田カウンセラー

保護者の皆さま

長い夏休みが明け、張り切るお子さんもしれば、反対にエンジンがなかなかかからず苦労するお子さんもあるのではないのでしょうか。誰でも、スタートから全開で頑張りすぎると後半ガス欠を起こしてしまいます。2学期は長いですから、無理をせず、心にも体にも「栄養」をあげていけると良いですね。「栄養」をあげるには色々な方法があります。お子さんの頑張っていることを褒めてあげたり労ってあげたりして、心の栄養を充足させることも大事です。美味しいものを食べることは、生理的な充足だけではなく、心の充足も得られます。たくさん遊ぶことも子どもたちにとって大きな栄養になると思います。しっかり寝ることと同じくらい体を使った遊びも子どもを元気にさせてくれます。特に学童期のお子さんは遊ぶことで、社会を学び、自分の持っている能力を磨き、脳の発達にも良い影響を与えます。そして、なによりも活力を得ることができます。

食事と睡眠をしっかりととり、思いっきり遊ぶ時間を作ることが、心身の健康にもつながりますし、休み明けの生活リズムを整えてくれると思います。



相談室直通番号・FAX (03)3413-0931

お子様のことで気になることや心配なことなどありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。「相談というほどではないけど、話したいことがある」といったこともお聴かせください。お子さまを理解して、どのような対応をしていけばよいのか、一緒に考えさせていただきます。

*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。

