



# スクールカウンセラーだより

令和6年 9月  
文責 嘉本知子



ちゅうおうしょうがっこう

中央小学校のみなさんへ

あいか にくしよ つづ ねつちゆうしやう しんぱい まいにち むし こえ あき かん  
相変わらず酷暑が続く、熱中症も心配な毎日ですが、虫の声に秋のおとずれを感じます。

なつやす たの がっこう はじ とうげ こう あつ たいへん  
夏休みは楽しかったですか？ 学校が始まるのはうれしいけれど、登下校が暑くて大変に

おも ひと きゆう き そくただ せいめい ひと  
思う人もいでしょう。急に規則正しい生活にもどるのはつらい人もいでしょう。

ちやうと つか かん がっこう い いたや そうだんしつ はな き  
ちょっと疲れたと感じたり、学校に行くのが嫌だと思ったら、相談室に話しに来てくだ

さい。なんでも、どんなことでも、お聞きします。ひみつはまもります。

こんご そうだんよ てい  
今後の相談予定

嘉本来校予定日

9月： 5日 19日  
10月： 3日 17日 31日  
11月： 14日 21日  
12月： 12日 全て木曜日

松本SC 来校予定日

10月15日 (火)  
11月28日 (木)

夏休み、ゲームやYouTubeを楽しんだ人も多かったのではないですか？

熱中症に気をつけるために、外出を控え、家の中ですることといえば、ゲームやYouTubeを見るしかなかったかもしれません。

パソコンやスマホを見る時間（スクリーンタイム）が長すぎると神経が過度に刺激され、

いらいらしたり、注意散漫になったりするデジタルスクリーン症候群を発症することが

あります。解決方法はスクリーン断ちで画面からの刺激を除去することに尽きるそうです。

今の世の中、ICT といかに上手く付き合うのが、大切です。子供たちと話し合っ、お互いに納得できる方法を見つけることが必要ですね。

そして、コントロールできた時は、いっぱいほめてあげてください。できて当たり前ではなく、がんばっていると認めてあげてください。それが、長続きする方法だと思います。