



スクールカウンセラーだより

令和4年 6月

文責；嘉本 知子

うんどうかい ぶ じ しゅうりょう
運動会も無事終了！

コロナも少しずつ落ち着き、天候に恵まれた運動会も無事に終わりました。

今年も山崎北小学校に来ると元気いっぱいの子供達に会うことができ、こちらがパワーをもらっています。

こどもたちへ

こんなことはありませんか？

*夜眠れない・怖い夢を見る

*朝起きられない、身体がだるい

*いつもよりイライラする

*物に当たったり、自分の体を傷つけたりする

まずは、

*気持ちを口に出せるように

言葉にして伝えてみることが大切

*生活リズムをととのえていく

眠り・食事・遊び（ゲーム・YouTube）・勉強・入浴を好ましい生活リズムに

*自分に合ったストレス対処法を見つける

散歩や外遊び、読書（まんが）など、自分に合った方法を大切に

4月から新しい学年・学級・勉強に努力してきて、そろそろ疲れてくる頃です。
子供達も保護者の方々もそして先生方も頑張りすぎないことが大切です。

だれかに思いを聞いてもらえるだけで心が軽くなることもあります。
いつでも気軽に声をかけてください。

相談日 6月21日 7月12日

