



スクールカウンセラーだより

令和8年 8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

きょねん きび あつ つづ ねっちゅうしょう しんばい たの なつやす お
去年より厳しい暑さが続き、まだまだ熱中症も心配です。楽しかった夏休みが終わり、

せんせい ともち あ どうげ こう あつ たいへん おも ひと
先生や友達に会うのはうれしいけれど、登下校が暑くて大変に思う人もいるでしょう。

きゅう き そくただ せいけつ ひと
急に規則正しい生活にもどるのはつらい人もいるでしょう。

つか かん がっこう い いや 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。

そうだんしつ てい
相談予定

嘉本	9月： 3日 17日
	10月： 8日 15日 29日
	11月： 5日 19日
	12月： 10日 全て木曜日

黒田	9月25日 (金)
	11月13日 (金)
	12月 4日 (金)

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？

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。「スマホ依存」や「ゲーム依存」という言葉を聞いたこともあるでしょう。

- ・食事や日常生活に支障をきたすような状態は依存症に近いといえますが、そこまででなければ大丈夫です。
- ・依存症は、心に苦しみを抱えていて、それをやわらげるためにゲームやスマホに没頭してしまい、自分でコントロールできなくなる状態です。

思春期の子供達が陥りやすいと言われますが、私見ながら、低年齢化しているように思います。スマホやネットを観る時間があるのは仕方がない時代ですが、体や脳に与える影響も大きいです。「ゲームやYouTubeの時間を決める」「寝る時はスマホは寝室に置かない」など、家庭でルールを決めて、守れたときはしっかりほめてあげることで、守り続けられると思います。心配な方はいつでもご相談ください。