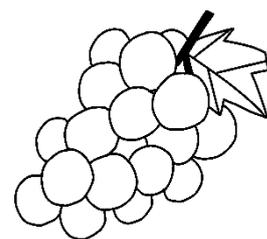


小田原市立下中小学校のみなさまへ

## 相談室だより

9・10月号



みなさん、こんにちは！ 長い夏休みが終わって、また学校生活が始まりましたね。みなさんは、どんな夏休みをすごしましたか？ ちょっとドキドキしたり、楽しかったこと、頑張ったりしたこと、きっといろいろあったと思います。

夏休みがあげると、「あー、また学校かあ」と思ったり、「みんなとうまく話せるかな」と不安になったり、「朝早く起きるのがつらいな」と感じたりしている人もいるかもしれません。そんな気持ちはとてもふつうのことです。生活リズムを整えて、ゆっくり学校モードにもどしていけば大丈夫です。また、友だちとうまくいけなくて心がもやもやしたり、勉強や宿題が大変で、ちょっとしんどいなと思ったりすることもあるかもしれません。そんな時は、がまんしないで、おうち人や先生に相談してみてください。ひとりでかかえこまず、だれかに話すと、気持ちが軽くなることもあります。スクールカウンセラーも、みなさんの「話したい」「聞いてほしい」を待っています。どんなお話でも大丈夫です。気軽に相談してくださいね。

## 生活リズムを整えるコツ

- ① 毎日同じ時間に寝起きする
- ② 朝ご飯を食べる
- ③ 朝日を浴びる
- ④ 夜はスマホやゲームを控える
- ⑤ お風呂でリラックス

まずは、早寝早起きを意識してみよう。最初は、10分早く寝る・10分早く起きるから始めるのもおすすめです！ できた日は自分をちょっとほめてあげてくださいね。

&lt;保護者のみなさまへ&gt;

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。この時期は、生活リズムや友だち関係、勉強などで子どもたちが少し疲れたり、不安になったりすることもあります。ご家庭での声かけや、見守りが大きな安心につながります。気になることがありましたら、担任の先生やスクールカウンセラーにもお気軽にご相談ください。

## 保護者の方のご利用について

原則予約制としております。

9：00～16：30のうち、1回最長50分。（午前または午後のいずれか）

毎月水曜日（詳細は、下記の来校予定日をご確認ください）

&lt;来校予定日&gt; AM9：00～12：00 PM13：00～16：30

・9月10日（PM） ・10月29日（AM） ・11月19日（PM） ・12月10日（AM）



スクールカウンセラー