

そうだんしつだより 5号

3学期、しめくくりの学期がスタートしました。1～5年生は学年のまとめと進級の準備、6年生は小学校生活まとめの3ヶ月、卒業式にむけての準備もスタートします。3学期最後、クラスの仲間と自分を大切に毎日を過ごしましょう。これから最も風邪をひきやすい時期にもなります。引き続きコロナにも気を付け、体調管理をしっかりと学校生活を送ってください。今年も「笑顔」で頑張しましょう。

【さわやか相談室からのお知らせ】

- * 開室日: 月曜日～金曜日
- * 開室時間: 10:00～16:30
- * 場所: C棟2階
- * 電話: 264-7976(直通)
- ◆ 相談員(宮内)は月2回、小学校(大井・東原・東台)を訪問しています。

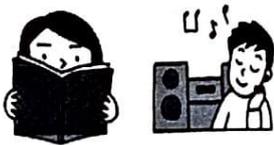
【3学期の小学校訪問日】

- 1月16日(月)・23日(月)
- 2月1日(水)・13日(月)
- 3月1日(水)

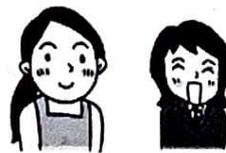
※大井中学校には、スクールカウンセラーの小牧先生が隔週金曜日に勤務しています。面談をご希望される方は電話でのご予約をお願いします。

心が元気をなくしたときは…

私たちの心はいろいろな刺激を受けて「うれしい」「悲しい」「くやしい」など気持ちに変化します。この刺激を「ストレス」といい、気持ちの変化をストレス反応といいます。ほめられたりするとうれしい気持ちになったり、やる気が出たりします。悲しいなどいやな気持ちがつみ重なっていくとイライラしたり、やる気がなくなったり、からだの具合が悪くなったりすることもあります。気持ちが落ち込んだときはじょうずに気分転換を試みましょう。自信がなくて逃げてしまいたいという「ストレス反応」のときに、失敗してもいいからやってみようと思えることで、私たちの心は強く成長していくといわれます。気分転換と挑戦する気持ちで心も大きく成長するはずです。



好きなことをして心
に栄養をあたえる



お家の人や友だちと
話をする。



ゆっくり寝るなどして
心も体も休ませる

