



# スクールカウンセラーだより



スクールカウンセラー 菅原 麻帆子

皆さん、こんにちは。今年の夏休みはどのように過ごしましたか？たくさん思い出はできましたか？いつもより短い夏休みだったので、少し物足りなく感じている人もいるかもしれませんね。夏休み中、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊していた人もいると思いますが、これからしっかり勉強したり元気に遊んだりするためには、早寝早起きをして、心も体も元気にしておくことが大切です。

今回は、心と体を元気にする簡単な方法を紹介します。

## ① 10秒呼吸法



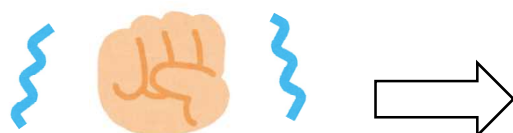
鼻から4秒で息を吸って…



口から6秒で吐ききる！

## ② 手足のストレッチをしよう

手をぎゅっと力いっぱい握る、そして力をふっと抜きます。足もやってみましょう。

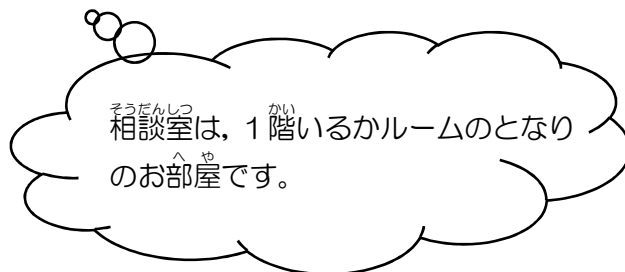


ぎゅっと力  
から…

力を  
抜きます



夏休みが終わった後は、心も体も疲れやすくなる時です。そういう時には、いつでも相談室にお話しに来てくださいね。お待ちしております。



## 【スクールカウンセラーが学校にいる日】

スクールカウンセラーは金曜日の午前9時00分～午後4時45分まで学校にいます。

9月

4日, 11日,  
18日, 25日

10月

2日, 16日,  
23日, 30日

11月

6日, 13日,  
27日

12月

11日, 18日



### <保護者の皆様へ>

保護者の皆様、こんにちは。スクールカウンセラーの菅原麻帆子です。

短い夏休みが終わり、また学校が始まりましたが、お子さんのご様子はいかがでしょう。この時期は体調を崩しやすい頃でもあります。学校へ行きたくないと訴えたり、眠れない・食欲がない・やる気が起きない等、生活面での心配が出てくるお子さんもいるかもしれません。お子さんのことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は上記の勤務日・勤務時間で受け付けております。予約は連絡帳にご記入し、担任へ提出していただくか、学校にお電話ください。どうぞ、よろしくお願いいたします。

八木山小学校職員室：022-229-2107（窓口：教頭）