

# そうだしつ 相談室だより



練馬区立中村小学校 相談室

スクールカウンセラー 皆川 貴代

みなさん、こんにちは！

ながい夏休みが終わりましたね。今年の夏休みは、みなさんにとってどんな夏休みでしたか？ 相談室の先生たちにお話しにきてくれたらうれしいです。待っています！

ながい夏休みで生活リズムがくずれて、夜になかなか眠れなかったり、朝起きるのがつらかったりする…という人もいるかもしれませんね。眠る時間が短い日が続くと、授業中にだるくなったりぼんやりしたりしてしまうこともあるでしょう。

それを直す方法は、朝日をあびることです。眠くても窓を開けて、朝日をあびましょう。そうすると、身体が目覚めやすくなるのです。

じゃあ、くもりや雨の日はどうするの？ と思う人もいるでしょうね。太陽の光はくもりや雨の日でも地上にとどいて、それは蛍光灯の何倍も明るいのだそうです。だから天気には関係なく、起きたらすぐに外の明るさを身体に取り入れることがよいのですよ。

新しい一日の始まりに太陽の光をあびて、正しい生活リズムを手に入れてくださいね。



相談室が開いている日は裏面に書いてありますので見てくださいね。

開いている日は変わる場合もあります。そのときは相談室のドアにはってあるカレンダーに書いておきますね。みなさんが来るのをお待ちしております。



【相談室が開いている日】

9月				
月	火	水	木	金
★2	♪3	★4	★5	6
★9	♪10	★11	★12	13
祝日 16	♪17	★18	★19	20
祝日 23	♪24	★25	★26	27
★30				

★印……遠藤先生がいます

10月				
月	火	水	木	金
	郡民の日 1	★2	★3	4
★7	♪ 8	★9	★10	11
祝日 14	♪15	★16	★17	18
★21	♪22	★23	★24	25
★28	♪29	★30	★31	

♪印……皆川先生がいます

保護者の皆様へ

日ごろより教育相談活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。  
もしお子さまのことで気になることやお困りのことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。  
なお、ご相談の内容によっては、より適切な他機関をご案内することもございます。

ご相談について

来室相談は予約制になっております。ご希望の方は、下記までご連絡をお願いいたします。

相談日・時間

【スクールカウンセラー 皆川】

原則として、**火曜日の9:00～17:00**

【心のふれあい相談員 遠藤】

原則として、**月曜日・水曜日の9:00～14:00 木曜日の9:00～15:00**

となっております。

\*中休みおよび昼休みは児童の相談を優先させていただきますので、ご了承ください。

場所

南校舎の2階、視聴覚室の前です。

連絡先

山本副校長先生に予約をしていただくか、相談室直通電話番号までご連絡をお願いいたします。もしくは担任の先生に相談希望の旨をお伝えください。

山本副校長先生または担任の先生に予約のご連絡していただいた場合は追ってこちらからご相談の日時をお知らせいたします。

☎ 03-3990-4241 (職員室)

☎ 080-2010-1957 (相談室直通・皆川と遠藤の来校日のみつながります)

お子さまたちが家庭や学校で楽しく過ごせるよう、微力ながらお手伝いできればと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。