

# そうだんしつだより

平成30年度  
第2号

じどう  
児童のみなさんへ

あさ ゆうがた かぜ  
朝や夕方の風もすずしくなりました。  
きせつ か め なつ  
季節の変わり目です。夏のつかれはでいてませんか？  
からだ けんこう げんき おんがくかい む  
こころも 体も健康に元気にすごし、音楽会に向けてがんばりましょう。



## こころの食べもの

みなさんの体は何からできているのでしょうか？ そうです、みなさんが食べたものからできています。ですから、体を健康に、そして元気にするためには、体によい食べものを食べることが大事なことです。

では、こころはどうでしょうか？ こころも、こころに取り入れたさまざまなことからできているのではないのでしょうか？ そうすると、こころを健康で元気にするために大事なこと、それはこころによいものを取り入れることと考えられます。

こころによいもの、それはどんなことでしょうか？ たとえば、元気な「あいさつ」。元気にあいさつをしたり、元気なあいさつを聞いたりすると、気持ちよくなりませんか？ 「思いやり」はどうでしょうか？ 思いやりのある行いをしたり、見たりすると、こころが温まりませんか？ みなさんもこころによいこと・こころによい食べものにはどんなものがあるか、いろいろと考えてみてください。そして体の食事と同じように、毎日三回、朝・昼・晩にそれをこころに取り入れるようにしてみてください。こころは目には見えませんが、きっと健康になっていることでしょう。少なくともこころは豊かになっているはずです。

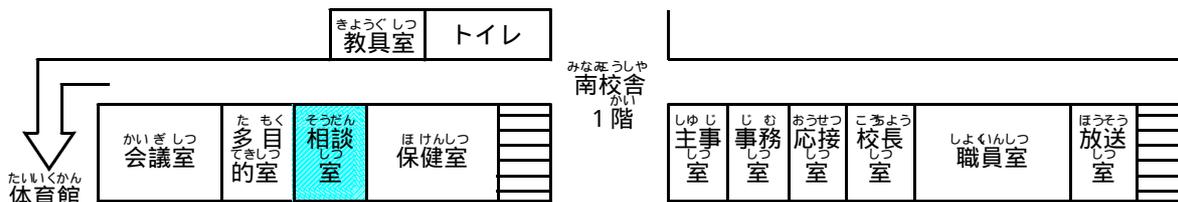


## Q & A

### - 相談室について -

Q. 相談室は学校のどこにありますか？

A. 相談室は、南校舎の1階、保健室のとなりにあります。



(ウラにつづきます)

Q. どんなことをして過ごすところですか？

A. 困ったことや心配なことがあったときなど、自分の話したいことを話すことができます。絵を描いたり、相談室にあるいろいろなもので何かを作って気持ちをあらわしたりすることもできます。また、ソファでくつろいだり、すこし遊んだりして気持ちをリフレッシュしたりすることもできたりします。ただし、相談室では、ものを大切に、静かに過ごすなどのルールを守ってくださいね。

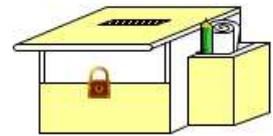
Q. どうしたら使うことができますか？

A. 相談室の先生（後藤先生か甲斐先生）のいる、中休みや昼休みに相談室を使うことができます。相談の予約のないときは、気持ちをリフレッシュしたいみんなのために解放しています。

Q. 他の誰にも聞かれずに、相談にのってほしいというときはどうすればいいですか？

A. 相談室の先生（後藤先生か甲斐先生）にその気持ちを伝えるか、校長室（南校舎1階職員室のとなりです）の前にある相談箱のところに、「よやくカード」に相談したいことなどを記入して、相談箱に入れて予約をしてください。

相談箱  
（「よやくカード」は、  
よこにあります）



< 2学期10月からの開室日 >

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

...後藤先生が  
きています  
日

...甲斐先生が  
きています  
日

保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子さんの様子などで不安なことや気になることがあれば、ご連絡ください。お子さんのことや保護者の方の思いをうかがいながら、どうすればいいか一緒に考えていきます。

たとえば 学校に行きたがらない 落ち着きがない 勉強が手につかない  
こだわりが強い チックが気になる 友達ができない・友達とうまく遊べない、など。

相談は担任や教職員を通してお申し込みをいただくか、開室日（上記の表を参照してください）に相談室に直接お電話ください。

北町西小学校： 03 - 3932 - 7234

心のふれあい相談員 後藤 裕子  
スクールカウンセラー 甲斐 真路