

# そうだしつ 相談室だより

令和4年9月7日 旭町小学校  
 スクールカウンセラー 赤尾杉 洋  
 心のふれあい相談員 秋葉 秀子

いよいよ2学期がスタートしました。みなさんの夏休みはどうでしたか？  
 今年の夏は、暑い日が続きましたね。地域によっては、気温が40度をこえた所もありました。東京も35度以上の猛暑日が、過去最高の日数となりました。

先月、高校野球を見ていたら「選手たちは試合の合間に、自分から積極的に水を飲む時間を設けているので、試合時間も少し長めになっている」とアナウンサーが言ってました。

『自分のからだを守る』それはとても大切なことですよ。

そしてみなさんには、大切な『自分の心』も守って欲しいです。

「夏休み中に、困ったことがあったんだ。」

「2学期になって、なんか心配…」そんなことはありませんか？

だれかに話をするだけで、気持ちがラク～になりますよ。

自分の心を守り、そして元気になってあげてくださいね。相談室でまっま〜す(^^)



新しいスクールカウンセラーの赤尾杉洋です。猫とサッカーが好きです。よろしくね！

- スクールカウンセラー(火曜日)
  - 心のふれあい相談員(月・火曜日)
- ※学校の行事により変更する場合があります。



スクールカウンセラーや心のふれあい相談員の勤務日に相談室直通電話(080-7249-4844)に連絡して予約することができます。また、学校へ電話(03-3939-0362)して担任の先生または養護の先生を通じて予約することもできます。