

教室だより

2026年

9月



9月の コラム

新学期が始まります

夏休みが明けた9月は、学校生活のリズムを少しずつ取り戻していく時期です。久しぶりの登校に、疲れを感じたり、気持ちが切り替わりにくかったりする子もありますが、どれも自然なことです。

生活のリズムが乱れたままだと、朝起きるのがつらくなったり、集中しにくくなったりすることもあります。無理をせず、早寝早起きなど、できるところから少しずつ整えていきましょう。

お子さんの様子で気になることや、気持ちの面・生活面で心配なことがありましたら、いつでも相談室までご相談ください。

9月の営業日

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			

10月の営業日

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

※○が教室日です

秋の始めに「読書×探究」習慣

秋の気配が漂う9月は、集中して読書するのにぴったりの季節です。本を読んで「気になったこと」を調べる読書探究を取り入れると、国語・理科・社会の学びが自然につながります。生き物の本なら生態を、歴史の本なら時代背景を調べるなど、興味の広がる学びができます。

涼しい季節は落ち着いて取り組めるため、学びの習慣を整えるのにも最適です。知識を深めるだけでなく、自分の考えをまとめる力も育っていきます。



気分転換リストをつくってみませんか

自分が元気になるため、気軽にできる具体的な方法を、その時の状況で使えるようたくさんリストアップしておくのはいかがでしょうか。急に落ち込んだり、イライラしたり、心が疲れて何も考えられない時、自分だけのリストがあると、その時の環境や状態にあったものをリストから選ぶだけなので対処法を考える疲れを減らせます。

保護者の皆様

相談室では、保護者の皆様のご相談もお受けしています。子供が学校に行きたがらない、学習や行動で心配なことがある、家庭での対応で悩んでいる・・・などお気軽にご相談ください。相談を希望の方は上記の電話にご連絡いただくか、スクールカウンセラー、相談員にお声がけください。

職員室 03-3925-2455

相談室携帯 090-7197-5582

職員室からは、相談室への相談希望とお伝えください。
相談室携帯からは毎週木曜日に確認します。