



相談室だより

練馬区立八坂小学校

スクールカウンセラー（臨床心理士）あくり小栗 かなこ香奈子

ふれあい相談員 つちや土屋 てつお哲男

寒くなってくると・・・

雨の日が多くなり、すっかり秋になりました。だんだん気温も低くなりご家庭ではこたつやエアコンなどつけ始めている頃でしょうか。寒くなると体が硬くなり、全身がコリやすくなってきます（肩こりなど）。意識的に体を伸ばしたり、呼吸を深くしてみたりして体をほぐしてみてくださいね。

～「こころ」と「からだ」はつながっている～

行事が多い秋は、子ども達の心も体も大忙しです。
みんなで作り上げる歌や演技は普段の生活では得られないパワーをくれますが、小さな体で精一杯練習をするためいつもよりも疲れてしまいます。心は体と同じように鍛えることができますが、実は体力とも関係があると言われてます。ある程度体力がついてくると厳しい練習を乗り越える心の力もついてくるのです。忙しいときにはこれまでの生活の中で培ってきた力が試される時です。大きな行事が終わる度に油断しすぎず、普段から生活習慣を整えると共に運動し体力をつける（外で遊ぶなど）ことも意識していきましょう。



保護者相談

スクールカウンセラー勤務日⇒相談員専用携帯電話にお電話ください。

（留守の場合はクラスと名前をメッセージとして残してください。）

学校開校日⇒学校代表電話へお電話ください。

（担任もしくは副校長へ都合のよい日時をお伝えください。）

（相談員用 携帯番号） 受信専用です。出ないときは伝言メッセージを入れて下さい。

080-2012-6842（児童氏名、クラス、連絡先をお願いします）

心のふれあい相談員

9：00～16：00（相談受付時間）

【来校日】原則 月・火（週2日）

11月11, 12, 18, 19, 25, 26

12月2, 3, 5（午後）, 9, 10, 16,

17, 24, 25（午前）

スクールカウンセラー

9：00～16：00（相談受付時間）

【来校日】木（週1日）

11月7, 14, 27（水・午前）, 29（金）

12月5, 12, 19

下線部はいつもと違う曜日での勤務になります。