



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) おくり 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

少しずつ秋らしくなってきました

風が冷たくなって夜には鈴虫の声が聞こえるようになりました。いつのまにか秋がすぐそこまできていたようです。学校では運動会の練習がいよいよ佳境を迎えています。子どもたちの元気な声が毎日校庭から聞こえ、一生懸命練習しているのがわかります。急に涼しくなって体調を崩す子もいるようですが、実は行事の前後の緊張しているときや緊張が緩んだときも心と体の調子を崩しやすいときです。こんなときは「いつも通り」を心がけることをおすすめします。生活リズムや食生活などは行事の練習や本番の興奮で乱れやすくなります。疲れたときはゆったりした気持ちで休むことが大切なのですが、興奮してテンションが高くなってしまうと休むことも忘れがちです。行事の前後に備え、「いつも通り」の生活をするすることで回復することを忘れないようにしましょう。

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)

10月 2、7、8、15、21、22、31

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)

10月 3、10、24、31

保護者の皆様へ

面談の予約は相談員専用携帯電話でも受け付けておりますが、予約のお電話を勤務日以外にいただいた場合、主にスクールカウンセラーの勤務日に折り返しお電話をしています。相談員専用電話でご予約の際には、スクールカウンセラー勤務日にかけていただけるとすぐに折り返すことができます。



お手数ですがご理解ご協力のほど、よろしくお願い致します。