

令和2年5月25日

猪名川町立猪名川小学校
スクールカウンセラー 阪部 健太郎

スクールカウンセラーつうしん 2

学校が始まった後、気をつけた方が良いことがありますので、いくつかお伝えさせていただきます。



① 前よりも疲れやすくなっている

当たり前のように登下校し、学校で過ごすことは案外体力を必要とします。学校が始まると、「あれ？」と思っていた以上に疲れを感じるかもしれません。



② 生活が変わる

ゲームや動画を見ていて、寝る時間や起きる時間が遅くなっていた人は朝起きにくかったり授業中眠くなったりしてしまうかもしれません。



③ 天気や気温が変わりやすい時期である

晴れて暑い日、雨が降って寒い日もあるでしょう。イライラしやすかったり、やる気が起こらなかったりすることがあるかもしれません。

こんな時は、「無理なく、ぼちぼち」

こんな時だからこそ、無理なく、ぼちぼち。ほどほどにがんばるつもりでいれば、がんばりすぎてこころとからだがかしんどくなることを防ぐことができるかもしれません。

そして無理なく散歩するなど、自分のために体を動かすことをやってみてください。

お知らせ

スクールカウンセラーは毎週火曜日、相談室が職員室にいます。校内を歩いていることもあるので、気軽に声をかけてくださいね。



保護者の皆様へ

学校が始まりますが、今後もコロナによる断続的な影響はあるかと思われます。その中でお役に立てることがございましたら、どうか気軽に心の相談室までいらっしゃってください。

お越しにないたいときは、学校に連絡して、予約状況をお確かめください。

TEL 072-766-0014

スクールカウンセラー勤務予定日

※都合により、月ごとの回数、曜日、時間など変更になる場合がございます。



相談時間 火曜日 10:30～17:00

