

# 相談室だより



令和5年8月30日  
惜陰小学校 相談室

こんにちは、相談室です。まだまだ暑い日が続きますが、2学期のスタートです。長期の休み明け、お子さんに疲れや気がかりな点は見られませんか。遠慮なく担任やカウンセラーに御相談ください。

## ＜児童のみなさんへ＞

夏休みは勉強に遊びと楽しく元気に過ごせましたか？休みの日がつづく、ついつい寝るのがおそくなったり、朝起きれなくなったりと、生活リズムがくずれがちになります。また、夏休み明けは、学校に行きたくない気持ちが一番大きくなる時期です。生活が変わることとは心にも身体にも負担になりやすいので、いつもより元気がなかったり、身体がだるかったりすることがあるかもしれません。9月には運動会などのイベントもまっているので、全力で楽しめるように少しずつ学校の生活になれていく準備をしていきましょう。

やってみよう！自分の欠点を長所に変えよう！

自分の欠点はどこですか？書き出してみましょう。

欠点を書いたらお友達や先生、家族の人に長所に変身してもらいましょう。

わたしの欠点 (わがまま)



長所に変身！ (自分の意見を言える)

平井有美スクールカウンセラーより

## 9月のカウンセラー来校日

たかだみちよ

高田道洋カウンセラー

9月7日(木)、14日(木)、21日(木)、25日(月)10:30~14:30

ひらいゆみ

平井有美カウンセラー

9月8日(金)、15日(金)、22日(金) 10:30~13:30