

教育相談だより

令和6年4月26日

鯖江市
中河小学校
5月号

新緑 鮮やかな 5月へ



入学・進級し、約3週間が経ちました。お子さんの様子はいかがでしょうか？今週末からGWに入ります。新年度になり、新しい環境と張り切っていた気持ちから、少し疲れが出る頃でもあります。連休中は、心身をリフレッシュさせ、ご家族団らんの時間をとっていただくと幸いです。

GW明けからは、5月18日開催予定の「体育大会」の練習が始まります。心も体もリフレッシュして、5月の生活を送ってほしいと思います。お子さんの不調を感じられたら、早めに担任・学校にお知らせください。

スクールカウンセラー 来校予定日時

金曜日 9:30～13:30

5月10日・24日・31日

6月 7日・14日・28日

7月 5日・12日・16日*13:00～17:00

*7月16日は1学期保護者会の日です。

保護者・ご家族の方で、面談を希望される場合は、担任または教育相談担当者まで連絡してください。 学校電話：51-0518



鯖江市教育支援センター

鯖江チャイルド

主に、集団生活への適応支援や発達に関する相談を行っています。

鯖江市勤労青少年ホーム内

☎52-5530

Mail: sy-child@sabae.ed.jp

HP: <http://bit.ly/2oul6KH>

どなたでもご利用できます。まずは、お電話をお願いします。



五月病予防・4つのポイント

バランスのよい食事

ビタミンCを多く含む食品を摂りましょう！

質のよい睡眠

休日だからといって寝だめは逆効果。

早寝早起き、朝の日差しを浴びよう！

気分転換

自然の中で、マイナスイオンを浴びよう！

家族や友達との会話

一人で悩まず、話し(放し)てみよう！

頑張りすぎずに頑張ろう！

気がかりなこと チェックリスト

以下の項目を参考に、お子さんの様子に変だなど感じられましたら、学校・担任に早めに相談してください。いじめや不登校などの、早期発見・早期解決にもつながります。

- 学校のことを聞いても、ほとんど答えなくなった。
- 友達と遊ばなくなった。外出が減った。自分の部屋にいる時間が長くなった。
- 表情が暗くなり、いつもおどおどした感じがみられる。
- 友達に呼び出されたり、振り回されたりしているように感じる
- 衣服の汚れが目立つようになった。怪我をして帰ることが多い。
- ノートや文房具・学用品などが壊れていたり、なくなったりすることが多くなった。
- 家族のお金や品物がなくなることがある。
- 起床時刻が次第に遅くなり、なかなか起きにくくなった。
- 頭痛や腹痛など、体調不良を訴えることが多くなった。
- 朝食や身支度、トイレ等に時間がかかりすぎることが多い。
- 朝、玄関に向かうまでの時間が長くなった。
- 欠席が長引いたり、繰り返したりする。遅刻や早退が増えてきた。
- 休み明けや特定の教科のある日に欠席が多くなった。
- 成績の急激な低下等、学習に消極的になってきたようだ。
- 生活態度が無気力になる。「学校がつまらない」などと言うようになった。
- 過度にあまえたり、わがままになったりする。
- 食欲が以前にくらべ、なくなったと感じる。体重が減少している。
- 服装に無頓着になった、だらしなくなった。
- 寝付きが悪い、寝言を言うことが多くなった。睡眠不足のように思う。
- 夜遅くまで、ネット・ゲーム等をしていることが多い。
- ネット・SNSでのトラブルがあるようだ。課金、アイテムの交換などを行っている。

家庭と学校が連携して、子ども達の楽しい生活を支援しましょう！