相談室だより

令和5年10月30日
惜陰小学校　相談室

2学期も半分が過ぎました。学校では、教育相談週間を設け、担任と子どもたちが１対１で話をする機会を設けています。面と向かって話をすることで、意外な一面を知ることもあります。

教育相談週間　　11月13日（月）～24日（金）

＜保護者の皆様へ＞

肌寒い日も多くなり、すっかり季節は秋となりました。食欲の秋、運動の秋、読書の秋と楽しみも多い秋の季節ですが、体調を崩しやすい時期でもあります。気温が低くなってくると、じっとしていることが増えるようになります。また、急激に朝晩が冷え込むようになり、子どもたちの中には、体調がすっきりしないことも増えてきます。それは、身体が固まると呼吸が浅くなるため、寝てもしっかりと疲れがとれていないことが原因かもしれません。身体をゆるめることで、しっかりと休息できるようになるので、朝の起きづらさを改善していきましょう。

今回は親子でできる身体ほぐしをご紹介します。ぜひ、お子様と一緒に体感してみてください！

① ギューギュー

ステップ①　子どもにうつぶせの状態になってもらう
ステップ②　肩に両手をあてて５秒かけてゆっくり圧をかける
ステップ③　５秒かけてゆっくりもどす
ステップ④　順番に背中、太もも、足と下にさがっていく

ポイント！　気持ちいい強さを知る
身体のこわばっているところを感じる

② 腰ゆらし

ステップ①　子どもにうつぶせの状態になってもらう
ステップ②　ベルトの上あたりに軽く手をおく
ステップ③　ほんの少しだけ左右に動かす（30 秒間）

ポイント！　揺れを感じるか確認しながら行う

時間がない方は子どもの腕やあたまなどを優しくゆっくりなでるだけでも効果はあります。
なでる前に手をぶらぶらさせて手の緊張をほぐしてからなでてあげてください。

11月のカウンセラー来校日

髙田道洋（たかだみちよ）カウンセラー
11月2日(木)、9日(木)、16日(木)、20日(月)　10:30～14:30
平井有美（ひらいゆみ）カウンセラー
11月17日(金)　10:30～15:30