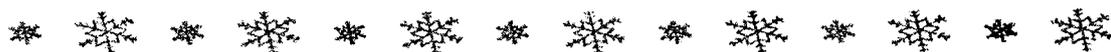


# スクールカウンセラーだより



冬号

## 児童のみなさんへ

こんにちは、スクールカウンセラーの前田富美子です。学校での生活は楽しいですか？

相談室の前には、相談ボックスが置いてあるので、話したいこと困っていることなどを書いて入れておいてくださいね。相談室は、校舎1階西側にありますよ。

## 保護者の皆様へ

新年を迎え、新たな気持ちで過ごしていらっしゃるのではないかと思います。冬休みは、いかがお過ごしでしたか？厚着をして背中を丸めていると、肩がこり気分が滅入りがちになります。一年で最も寒い季節の到来と同時に、三学期は進級進学準備を始めるときでもあります。不安や緊張を感じると、呼吸が浅くて速くなります。不安や緊張を感じたときこそ、深くてゆっくりした呼吸をお腹ですると、少しずつ気持ちが落ち着いていきます。肩の力を抜いて、お子様と一緒に「冬の季節」を楽しめるとよいですね。

相談室は、話したいこと、聴いてほしいこと、悩んでいること、考えを整理したいときなど気軽に話せる場所です。相談された本人の了承なく、他の人には話しませんので安心してご相談ください。

スクールカウンセラー 前田富美子

## \*三学期の相談室スケジュール

2月	7日 21日
3月	7日

時間：10時～16時

### \*相談場所

下品野小学校 相談室

### \*連絡先

担任の先生か養護教諭の加藤あづさ先生へお申し込みください。

(下品野小学校Tel0561-41-0074)

