

スクールカウンセラーだより

はじめまして。スクールカウンセラーの上井^{かみい}理絵です。

新学期が始まり、5月の連休も過ぎました。

子どもたちは、新学期という新しい環境に期待や不安を抱えながら、4月から5月にかけて頑張ってきたと思いますが、その疲れが出やすいのが5月といわれています。いわゆる“五月病”です。

ゆううつ、やる気が出ない、気持ちが落ち着かない、体調不良を訴える・・・

お子さまの様子で、このようなことはありませんか。

しっかり睡眠をとれば改善できる場合も多いのですが、それ以外にもお子さまの話をゆっくり聴いてあげることで心身の緊張がほぐれ、だんだんと元気な様子が見られるようになります。

それでもなかなか良くなれないと感じるときは、スクールカウンセラーをご活用ください。

保護者の方だけのご相談も、お子さまだけのご相談も可能です。

令和8年度も明野小学校児童・保護者の皆様に多くスクールカウンセラーを活用していただけるよう今年度の相談日などご案内させていただきます。

明野小学校 スクールカウンセラー相談日

1学期	2学期	3学期
5月27日(水)	9月30日(水)	2月24日(水)
6月24日(水)	10月28日(水)	
7月15日(水)	11月25日(水)	
	12月23日(水)	

※日程は変更になる場合があります

<相談申し込み方法など>

◇1回30～40分程度の予約制です。

事前に、担任の先生または教頭先生にご連絡をお願いします。

◇時間はいずれも11:00～15:00です

◇明野小学校の児童・保護者が対象です

