



そうだしつ だより

令和3年7月6日発行

三木市立豊地小学校

スクールカウンセラー 櫻井太希

みなさん こんにちは！スクールカウンセラーの櫻井太希です。暑くなってきましたね！もういろいろなところで注意されていると思いますが、これからの時期は熱中症に気を付けて水分補給をしっかりと行ってくださいね！

さて、6月は学年ごと密にならないよう気を付けながら、相談室を見学しましたね。いかがだったでしょうか？「相談室って思ったより楽しい！」や「相談室より、外で遊んだほうが楽しい！」、「なにかあったら行ってみようかな…」、「もう行くことはなさそうだ！」などいろいろなことを感じたと思います。相談室は行かなければならない場所ではありません。「行かないと怒られるのかなあ…？」、「行くことないなとか思ったけど先生に失礼かなあ…？」など心配はしなくて大丈夫です！みなさんが見学して感じたことを大事にしてくださいね。何か困ったことがあったらいつでも来てくださいね！雨の日には遊びに来てOKです！

もうすぐ夏休みですね！みなさんはなにをして過ごす予定でしょうか？私は、家で映画や読書、テレビゲームをしながら過ごそうかなと考えています！

夏休みになるとついつい夜更かししてしまいがちですが、寝ることはとっても大事なことです。睡眠が不足していると…



イライラしやすくなる。



しゅうちゅうりょく つづ 集中力が続かない。



びょうき 病気になるしやすくなる。



わすれもの 忘れ物をしやすくなる。

などなどよくないことばかりですね…。夜更かししたくなる気持ちもわかりますが、休みの間も睡眠はしっかりとるようにしましょう！

夏休みも相談室はあいています。相談があるときは、連絡をしてくださいね。

相談室開室日：毎週月曜日の9:00～16:30 相談時間：1回50分程度

豊地小学校 TEL:0794-86-2224