



令和8年 9月 17日

内灘町立清湖小学校

スクールカウンセラー 宇根本 聡

スクールカウンセラーだより 第2号

じどう
児童のみなさんへ

みなさん、夏休みは^{なつやす}楽しくすごせましたか？ 9月になり、2学期が^{がっき}はじまりましたね。これからは^{うんどうかい}運動会や、いろいろな^{ぎょうじ}行事があつて、わくわくしている人も^{おお}多いと思います。しかし、実は9月や10月は、^{きせつ}こころも からだも、ちょっぴり つかれやすい 季節です。

1. がんばるためには「おやすみ」も^{たいせつ}大切

今は、^{ひるま}昼間はあついの、^{あさ}朝や夜はすずしく、^{きおん}気温の変化が ^{へんか}はげしいときです。^{まいにち}毎日、^{うんどうかい}運動会の^{れんしゅう}練習などを ^{いっしょうけんめい}一生懸命がんばっていると、自分が ^{おも}思っている以上に 体は ^{つか}つかれています。「がんばろう！」と思う^{きも}気持ちは とても すてきですが、つかれたときは ^{やす}しっかり休むことも、^{たいせつ}おなじくらい 大切です。

2. こんな「こころと からだの サイン」はありませんか？

つかれが たまってくると、こころや からだが「やすんでね」と サインを だすことがあります。

* なんとなく おなかがいたい、あたまが おもい *いつもより イライラしてしまう

* ^{なみだ}涙 が ^で出そうになる、^{ふあん}不安になる

これらは、^{からだ}体の^{びょうき}病気の^{とき}時もあります。が、「がんばりすぎているよ」という ^{こころ}こころの サインです。もし、このサインがあつたら、ひとりで ^{がまん}我慢しないで、^{かぞく}家族や^{せんせい}先生、^{ほけんしつ}保健室の先生に伝えてください。スクールカウンセラーと^{はなし}お話を^{かた}して^{みる}みるやり方もあります。

保護者の皆様へ

9月は激しい気温の変化に加え、運動会などの行事に向けて子どもたちが張り切る時期です。一見元気に頑張っているように見えても、環境の変化と緊張から、心身には疲れが溜まりやすくなります。

学校でエネルギーを使っている分、家で不機嫌になったり、甘えたり、「お腹や頭が痛い」といった体の不調としてサインが現れることも少なくありません。お子さんが話をしてくれたときは、ぜひ最後まで耳を傾けてあげてください。自分の気持ちを受け止めてもらえる安心感が、次への活力へと繋がります。今学期も気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

相談の申し込みについて

事前に学校に連絡をしていただくと、スムーズにご相談できます。

【9月～12月の来校予定日】 各回 9:00～12:00

9月 : 30日(水)

10月 : 7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

11月 : 4日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)

12月 : 2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)※

※12月23日(水)のみ 13:00～16:00



