

弥富市立弥富中学校

スクールカウンセラーだより



平成 28 年 7 月発行 夏休み前号 スクールカウンセラー

【保護者の皆さまへ】

弥富中学校にきてから 4 ヶ月が経ち、まもなく 1 学期が終わろうとしています。

校内を歩いていると、子どもたちの顔も進級したばかりの不安げな表情から穏やかな表情へと変化しているのがうかがえます。のびのびとした様子からは私の方が元気をいただいています。

さて、これから夏休みが始まります。

保護者の皆さまにとっては、ご家庭でお子さんと過ごす時間が増える大切な時期ですね。子どもたちにとっては、4、5、6、7 月と新しい環境で気を張って頑張ってきた分、お休みに入って緊張の糸が一気に緩む時期でもあります。

もし、様子が落ち着かない、心身の不調を訴えてくるといった場合には、ぜひ、ゆっくりとお子さんの話を聞いてあげたり、のんびりと傍にいてあげたりしてください。一日の中で、ただ一緒に過ごす時間を少しどるだけでも、子どものこころは落ち着きます。

また、生活のリズムを一定に保つことも大切です。夏休みが終わる頃には、一日の睡眠や食事のリズムを整え、ゆっくりともとのリズムに戻していくってあげましょう。

暑いこの時期、疲れやすいのは大人も同じです。普段と生活が違うと「あれもしよう、これもしよう」とつい考えがちですが、できることからできる範囲で、無理せずお過ごしください。

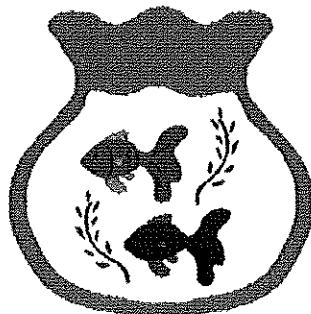
夏休み期間の相談について

- ① 7 / 29 (金) 10 時～14 時
- ② 8 / 19 (金) 13 時～17 時

場所：教育相談室

お子さんの夏休みの過ごし方、学習面、生活面など、気になることやご心配なことがございましたら、ぜひ、お気軽にご連絡ください。

※ 2 学期からは、毎週金曜日 10 時～17 時に来校します。



カウンセリングの申し込み方

相談の時間が重ならないように予約制となります。担任の先生、または学年主任の先生に希望の日時をお知らせください。