



スクールカウンセラーだより

令和2年度 秋号

スクールカウンセラー 梅村紀子

保護者の皆様へ

暦の上では秋なのですが、まだ残暑は厳しく、秋の訪れを待ち遠しく思いながらこのお便りを書いています。皆様お変わりありませんか？

今年は例年よりも短い夏休みでしたし、暑い中、マスクをして登校している子ども達も夏の疲れを感じている頃かもしれません。ぜひ夜は睡眠をしっかりとって、体を休ませるようにしてくださいね。

今年はコロナ禍の影響で、私たちはいつもとは違う生活をしています。大人の私たち達もですが、子ども達も色々な所でストレスを感じながら生活していると思います。しかし、子どもはストレスや不安を言葉で訴えるのではなく、身体症状やいつもと違う様子を見せる時があります。

<いつもと違う子どもの様子>

…頭痛や体の痛みを訴える、食欲がない、夜尿がみられる、赤ちゃんがえりをして甘える、いらいらする、集中力が低下する、落ち着きがない、一人を怖がるなど

そんな時はまず子どもの話を聞いてあげてください。ひととき一緒に寄り添っていただくだけで、安心して落ち着く事ができると思います。

また、心配な時にはお気軽にご相談ください。一緒にお子さんを支えてゆきたいと思っています。

*2学期の相談室のスケジュール

相談日：毎週火曜日

時間：10時～16時

(相談時間は、1回あたり約45分
を目安にしています)

9月	8日、15日、29日
10月	6日、13日、20日、27日
11月	10日、17日、24日
12月	1日、8日、15日

*相談場所

南小学校の相談室（保健室の隣）

*連絡先

予約制です。南小学校の小川教頭先生へお申込み下さい。

電話（南小学校）0561-73-1320