



さわやか相談室だより

桜のつぼみも膨らみ、春の訪れを感じる季節となりました。3年生が卒業して相談室もどこか静かになった感じがしていますが、あたたかい春の陽気が部屋を明るくしてくれています。

1・2年生もいよいよ修了式ですね。この1年間で学んだこと、経験したこと、うまくいったこともいかなかったことも、きっと大きな成長につながっています。自分をたくさん褒めてあげましょうね。そして、新しい学年でもまた一歩ずつ進んでいけるよう、よい春休みを過ごしてください♪



毎日の生活をふり返ろう

新年度に向けて、期待とともに不安も感じやすい時期です。不安を抱えつつも、自分らしく元気に過ごすためには、心と体が健康であることがとても大切です。①から⑥の項目で毎日の生活をふり返ってみましょう。チェックがつかなかった項目は、これからの生活の中で意識して過ごしてみましょう！

- ①早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えられた



- ②朝昼晩の3食、バランスよく食事がとれた



- ③運動やストレッチなど体を動かした



- ④身のまわりの整理整頓ができた



- ⑤ストレスを上手に発散したり、ストレスと上手く付き合えた



- ⑥困ったとき、誰かに相談したり助けを求められた



保護者の皆様へ

この1年間、さわやか相談室の活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度もお子様や保護者の皆様が安心して利用できますよう努めてまいります。引き続きどうぞよろしくお願いたします。



相談員 来室の予定

さわやか相談員は、学校のある日はいつも在室しています

春休み中は閉室いたします

始業式 4月8日

*スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの来室予定日は4月以降にお知らせします

