



スクールカウンセラーだより

金沢市立夕日寺小学校

発行：2025年6月

ゆうひでらしやうがっこう

夕日寺小学校のみなさんへ

新年度がスタートして2か月ほどたちましたが、新しい教室には慣れましたか？ 新しい先生や友達とも少し仲良くなれましたか？
心配なことや困ったことがあるけれど、誰に相談すればいいのかわからない・・・という時には、スクールカウンセラーと少し話をしてみませんか。
気軽に声をかけてくださいね。



♥「ありがとう！」は、魔法の言葉
友だちに助けてもらったときや手伝ってもらったとき、
「ありがとう！」を伝えていますか？



感謝の言葉を口にする、脳や体にもいい影響を与えるホルモンが出てきます。

セロトニン

心のバランスを整える

ドーパミン

やる気を出させる



エンドルフィン

痛みを和らげる

オキシトシン

幸せな気持ちにしてくれる

からだ

体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすりと眠れたり勉強に集中できたり、
いいことがたくさんあります。

さらに、「ありがとう！」を言った人も言われた人も、幸せな気持ちになります。

魔法の言葉「ありがとう！」…今日、あなたは何回言えましたか？

保護者の皆様へ

お子様の心身の健康、友人関係、発達など、ご心配なことやお困りのことがございましたら、
お気軽にご相談下さい。ご相談を希望される場合は、学級担任、もしくは学校にご連絡ください。

7・9月のスクールカウンセラーの来校日は、以下の日程となっております。

来校時間は、9:00～12:00です。ご都合の良い時間をご予約下さい。

7月	8日	22日	9月	9日	30日
----	----	-----	----	----	-----

22日は、通知表渡しです

