

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 9 月吉日

ゆうひでらしょうがっこう

夕日寺小学校のみなさんへ

まだまだ暑い日が続いていますが、2学期、元気にスタートできましたか。



学校が始まり、生活のリズムが変わると、身体や心が追いつけず疲れてしまうことがあります。

身体や心が疲れて元気が出ない時は、家族や先生、友達と話をする、少し楽になることが

あります。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。

疲れているときの 身体と心のサイン

♠ だるい

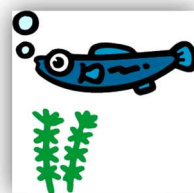
♠ 食欲がない

♠ よく眠れない

♠ ぼんやりする

♠ イライラする

♠ やる気がおきない・・・など



自分に合ったストレス解消法はどれかな？ さがしてみよう！

♥ 好きなものを食べる

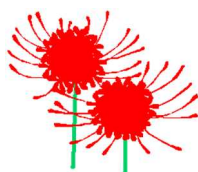
♥ 好きなことをする

♥ おしゃべりをする

♥ よく寝る

♥ 運動をする

♥ 楽しかったことを思い出す・・・など



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、お気軽にご相談ください。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。

10・11・12月のカウンセラーの来校日時は、以下のようにしております。

10月	14日	28日	12月	9日	23日
11月	11日	25日	来校時間は、9:00～12:00です。		

※ご都合の良い時間をご予約ください。

