



スクールカウンセラーだより

令和6年9月吉日
金沢市立伏見台小学校
スクールカウンセラー

◆ 保護者の皆様へ

夏休みが明け、2学期がスタートしました。お子さまの様子はいかがですか。夏の疲れがたまっていないでしょうか。

ストレスがたまってくると、朝起きにくくなる、食欲がなくなる、眠りにくくなるなど、体に反応が出てくることがあります。ストレスの対処には、体を休めたり、運動したり、好きなことをしたり、誰かに話をしたりなど、色々な方法があります。ストレス対処法は「質より量」です。ちょっとしたことで、レパートリーとして持っておくと、安心感が大きくなります。

お子さまの学校や家庭での様子、心の健康、友人関係や発達など、ご心配なこと、お困りのことがございましたら、どんなことでも結構ですので、お気軽にご相談ください。

◆ ご利用方法

ご相談を希望される場合は、担任の先生、または、学校にご連絡ください。

来校日は、毎週**金曜午後**です。ご都合の良い時間帯を、ご相談・ご予約ください。

面談時間は、1回につき約1時間となっております。

ご不明な点がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

2学期 来校予定日：金曜午後（13～16時）

9月	6日	13日	20日	27日	
10月	4日	11日	18日	25日	
11月	1日	8日	15日	22日	29日
12月	6日	13日			

076-244-5091

担当：佐藤・教頭