

スクールカウンセリングだより

高の原小学校のみなさんへ

相談を行っている日と時間と場所（1学期）

【4月】 13日 25日

【5月】 9日 23日

【6月】 1日 15日 29日

【7月】 11日

*相談時間：9:30～16:00

*場所：会議室



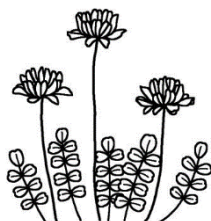
1学期はこの日程で高の原小学校に来ています。相談してみたいと思ったら、

① 担任の先生か保健室の先生に話して、申し込んでもらう。

② おうちの人に話して、申し込んでもらう。

という方法があります。何か相談したいことがあったら、申し込みをして来てください。

保護者の皆様へ



お子様のご入学、ご進級おめでとうございます。保護者の皆様と一緒にお子様のことを考えていきたいと思っています。どんな小さなことでも結構ですので、気軽にお話にいらしてください。申し込みは担任、養護教諭、教頭が窓口になっていますのでご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラー 山本恵子

★ 新学期の過ごし方のポイント

ゆっくり休みましょう！

4月は環境が大きく変化する時期です。

つつい頑張りすぎてしまうお子さんも多いようです。

お家ではゆっくり過ごせるように心がけてあげてください。

呼吸法でリラックス！

緊張が続くと呼吸が浅くなりがちです。そんなときは吸った息をゆっくりと時間をかけて吐きましょう。吸った息の2倍ぐらいの時間をかけて吐くことがポイントです。リラックス効果が期待できます。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・きりとりせん・・・・・・・・・・・・・・・・

スクールカウンセリング申込書

希望日： 月 日

希望時間：

年 組 氏名

（相談者の続柄）