

令和3年9月9日

中野区立桃園第二小学校

校長 山崎 義弘

スクールカウンセラー 林 英美

心の教室相談員 堤 梨花子

そだんしつだよ 相談室便り



9月が始まりました。夏休みはどのように過ごしていらっしゃいますか。学校が始まり、みなさんとお話できるのを楽しみにしています。現在も新型コロナウイルス感染症が心配されています。引き続き感染症対策をしっかりと行い、みなさんが元気に毎日を過ごせることを願っています。

さて、9月から心の教室相談員が代わりました。新型コロナウイルスのことや日々の学校生活のことなど、不安や心配を感じたときはスクールカウンセラーや心の教室相談員に相談にきてみてください。

※新しい相談員 堤 梨香子

健康であるためには睡眠も大切です。今回は良い睡眠をとるための方法をご紹介します。

◎温かい飲み物を飲む。

体の中が温まり、その後体温が下がり始めると眠くなってきます。

◎38度くらいのお風呂に入る。

体を温めることと、リラックスすることで眠りに入りやすくなります。

◎寝る前にはスマホやゲームといった電子機器から離れる。

寝る前にスマホやゲームといった楽しい物を見ってしまうと目が冴えてしまい、寝付きが悪くなってしまいます。



[相談室のご案内 (児童)]

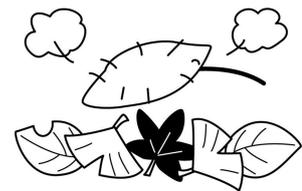
【時間】中休みとお昼休み。

【場所】2階、さんすう室と6-1の間の部屋。

【方法】直接相談に来ることも予約を取ることもできます。

【相談室のお手紙ポストについて】

相談室の前にお手紙ポストと紙が置いてあります。直接話しに行くのが難しいときに、使ってください。



*保護者のみなさまへ

相談室では、保護者の方々からの相談も受け付けております。お子さまのことで困ったことや気になること（行動面・対人面・発達面・情緒面など）がありましたら、お気軽にご連絡ください。また保護者の方々のプライバシー保護のため、相談は予約制になっております。相談をご希望の方はスクールカウンセラーに直接ご連絡くださるか、担任または副校長を通してお申し込みください。

【問い合わせ・相談申し込み】 03-3363-0661

【曜日と時間】金曜日 8:45~16:00



[相談室開室予定表]

9月

月	火	水	木	金
		1	2	3
		堤		林
6	7	8	9	10
堤		堤		林
13	14	15	16	17
堤				林・堤
20	21	22	23	24
		堤		林
27	28	29	30	
堤		堤		

10月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
堤		堤		林・堤
11	12	13	14	15
		堤		林・堤
18	19	20	21	22
堤		堤		林
25	26	27	28	29
堤		堤		林
30	31			

11月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
堤				林・堤
8	9	10	11	12
堤		堤		林
15	16	17	18	19
堤		堤		林
22	23	24	25	26
		堤		林・堤
29	30			
堤				

林……………スクールカウンセラーの在室
予定日です。スクールカウンセ
ラーは、子どもたちと保護者の
相談に応じます。

堤……………心の教室相談員の在室予定日
です。心の教室相談員は、子ど
もたちの相談に応じます。