

# そうだしつだより

文京区立大塚小学校  
 校長 田村 純子  
 スクールカウンセラー 堀部 紀子  
 中嶋 真由美

## ◎児童の皆さんへ◎

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひします。  
 冬休みが明けて、「なんだか調子が出ないなあ」という人はいませんか？  
 休みの間に夜更かしするなど、いつもと違う生活リズムを送っていると、  
 元のペースを取り戻すまでに、時間がかかるかもしれません。  
 心と身体の調子を整える簡単なエクササイズを紹介するので、ぜひ試してみてください。



心と身体の調子を整えよう！

～簡単エクササイズ～

### 深呼吸をしよう！

吸うときは鼻から5秒で吸って、はくときは口から8秒ではいてみよう。歌を歌うときのように腹式呼吸で。これを3セットやってみてね。



### 早寝・早起きをしよう！

なかなか寝付けない人は、早く寝ることより、早くおきることからチャレンジしよう。早くおきると、寝る時間も早くなっていくよ。



### ストレッチをしよう！

体育の準備運動のような体操や、イラストのように上に伸びてから力を抜く動きを3回やってみよう。



### 湯船につかろう

シャワーだけじゃなく、ぬるめのお湯につかるのがおすすめです。身体を温めたり、リラックスすることで体調を整えることができるよ。



### 相談室の予定

1月				
月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

2月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28				

3月				
月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

○…堀部 ◇…中嶋

※カウンセラーの来校予定日が変わることもあります。



# 相談室のごあんない

## ◆相談室ってどんなところ？◆

**困ったことやいやなことを話せるよ。**

みなさんが困ったことがあったり、いやなことがあったり、お話を聞いてほしいときに来るところです。カウンセラーが直接解決したりすることはできませんが、みなさんといっしょにどうしたらよいかを考えていきます。お話の秘密はきちんと守りますので、安心して来てください。

**気持ちを落ち着かせたいときにつかえるよ。**

相談の予約が入っていない休み時間(中休みと昼休み)は、誰でも相談室に来ることができます。友達と来ても、1人で来てもいいです。おしゃべりしたり、本を読んだり、遊んだり、静かに過ごしたり、それぞれ自分の好きなことをして過ごせます。

\*しばらくはコロナウイルス感染予防のため、ひとりずつの相談のみの利用となります。

## ◆相談したいときはどうすればいい？◆

スクールカウンセラーのいる(月)(水)(木)の中休みか昼休みに相談室に来てください。空いていればその日にお話しできます。空いていない場合は、予約をすることができます。相談の予約はカウンセラーに直接申し込むか、副校長先生か石井先生、担任の先生に申し込んでください。



## ◎保護者の皆様へ◎

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

教育相談室では保護者の皆さまからのご相談もお受けしています。お子さんのことで気になっていることや心配なことがございましたら、どんな小さなことでもどうぞお気軽にご相談ください。ご相談の際は、相談室に直接お越しいただくことも可能ですが、事前にご予約いただくと確実です。

### 《相談室直通電話におかけいただく場合》

※月・水・木曜日におかけください。中休みや昼休みの直後だとつながりやすいかと思ひます。

※校内巡回、面談中など電話に出られないことがあります。お手数ですが、おかけ直しいただくか、代表電話におかけください。

連絡先 大塚小学校  
教育相談室

(代表電話)03-3946-3421

(相談室直通)03-3946-3450