

# そうだしつだより



2023. 9. 4  
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  
室屋 裕美

## 【児童のみなさんへ】

2学期が始まりました。今年の夏休みはとても暑い日が続きましたが、みなさんはどのように過ごしましたか？ぜひお話を聞かせてくださいね。

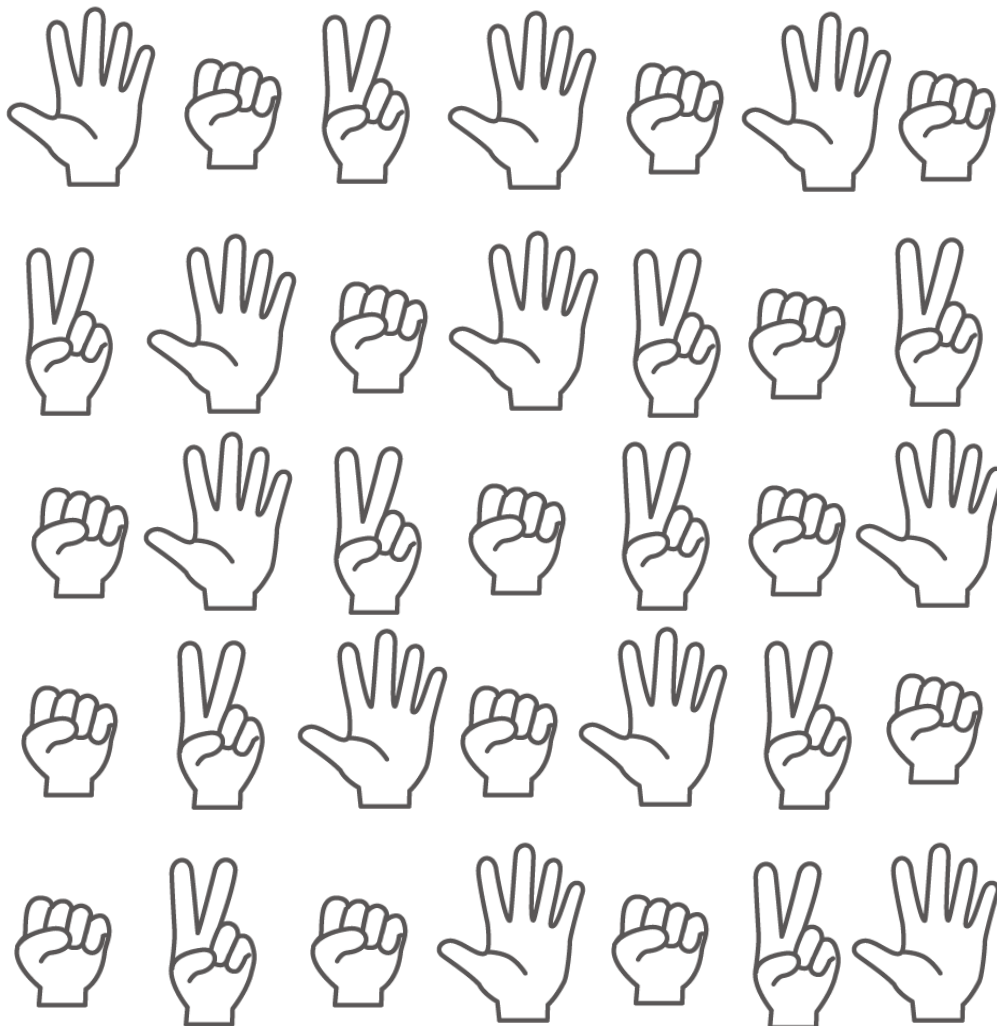
教育相談室は、2学期もみなさんが安心して学校生活を送るためのお手伝いをしたいと思います。月・木・金曜日に開室していますので、いつでも利用してください。

## ～目と手の体操をしてみよう～



矢印の方向に、「ぱー、ぐー、ちょき、・・・」とまねっこしていきましょう。慣れてきたら、まねっただけではなく、じゃんけんにも勝てるように「ちょき、ぱー、ぐー、・・・」と出していきましょう。スピードを上げていくのもおすすめです。この体操で、集中力アップをめざしましょう！

スタート！



# 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して、話を聞いてほしいとき、お話をするといいです。カウンセラーが直接解決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。

**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、一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。

## ◆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日(月・木・金)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すぐお話しできます。空いていない場合は、相談の日の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むこともできます。

## ◆相談室の場所◆

1階の算数室の並びにある一番奥のお部屋です。

## ◆相談室の予定◆

9月					10月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
				○1	○2	3	4	△5	○6
○4	5	6	△7	○8	9	10	11	△12	○13
○11	12	13	△14	○15	○16	17	18	△19	○20
18	19	20	△21	○22	○23	24	25	△26	○27
○25	26	27	△28	○29	○30	31			

○…堀部 △…室星 ※カウンセラーの来校予定日が変わることもあります。

## 【保護者の皆様へ】

今年の夏は連日猛暑が続き、9月に入っても厳しい残暑が予想されています。経験したことのない暑さにより、心身に不調があらわれやすくなっています。もしお子さんのことで気になる様子などがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

◀相談室直通電話におかけいただく場合▶  
※月・木・金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えます。  
※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