児童・保護者のみなさま

スクールカウンセラーだより

令和７年９月１７日
江東区立豊洲北小学校
校長　佐藤勝行
スクールカウンセラー
渡辺詩津
上野里枝

長い夏休みが終わり、夏の間に成長した姿やたくさんの経験をして戻ってきたこどもたちも多いのではないでしょうか

一方で「学校に行くのは少し気が重い」、「生活リズムを戻すことが大変」と言う声もよく聞かれます。これは自然なことです、あわてず、少しずつペースを取り戻せるように温かく見守っていきましょう。

生活リズムを整えるポイント

・朝ごはんをしっかり食べる。

・就寝・起床の時間を毎日そろえる。

・学校での出来事を『今日楽しかったこと』を中心に話す。

・休日もリズムを大きく崩さない。

※小さな積み重ねが心と体の安定につながります。

こんなサインに気づいたら

・学校の話をほとんどしない。不安を訴える。

・朝になると体調不良を訴える。

・表情が暗く、楽しそうに過ごす時間が少ない。

こんな時は無理に励ますより「どうしたの？」と安心できる声かけをすることで、こどもは気持ちを受け止めてもらえたことを感じ心は軽くなります。

こどもたちが安心して学校生活がを送れるように一緒にサポートしてまいります。

引き続きよろしくお願いいたします。