

スクールカウンセラーだより

令和2年8月7日

第2号

多摩市立貝取小学校 スクールカウンセラー 武藤悠未

長かった梅雨が明け、太陽がまぶしい季節になりました。休校や分散登校、三密を避ける生活様式など、いつもと違う学校生活でしたが、明日からようやく夏休みですね。お休みと言っても、去年のように出かけたり遊んだりしづらいかもしれませんが、ご家庭でのんびり過ごして、コロナ禍で疲れた心と身体をぜひいたわってください。

<保護者のみなさま>

スクールカウンセラーの相談室では、夏休み明けも下記のような相談を受け付けております。お気軽にご利用いただけると嬉しく思います。

また、来校しての相談を控えたいという場合は、お電話での相談も受け付けております。電話相談をご希望の際も、事前にお申し込みのご連絡をくださいますようお願い致します。

- 登校しづり、いじめに関するご相談
- 子どもの気になる特徴・行動についてのご相談
- 子育てについてのご相談

○ 申し込み方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

- 担任・養護教諭など身近な先生に申し込む
- 代表電話（376-0234）にお電話していただいて副校長に申し込む
- スクールカウンセラー出勤日に直接来校、またはお電話で申し込む

○ 9月のスクールカウンセラー来校日

9月4日（金）、11日（金）、18日（金）、25日（金）、29日（火）

9：00～16：30の間で相談可能です。

お知らせ

10月からスクールカウンセラーが変わります。

妊娠・出産のため、9月末で退職させていただくことになりました。

3年半という短い間でしたが、本当にありがとうございました。



スクールカウンセラーのホッとコラム

じかん たの す おうち時間を楽しく過ごそう！

かんせんしょう さ なつやす くふう す
感染症を避けるために、夏休みはおうちで工夫して過ごしたいけど、いったいどんなことをしたら良いのだろう…。そう思っている人も多いのではないのでしょうか。おうち時間を楽しくするおすすめの過ごし方をいくつか紹介しますので、ぜひ家族でやってみてください。

① りょうり 料理にチャレンジしてみる

なに つく かんが しよくざい じゅんび ちょうり も つ
何を作るか考えて、食材を準備して、調理して、盛り付けて…と、いろいろと段取りを考える料理は、脳を活発にしてくれるという効果があります。また、自分の作った料理をだれかに「おいしい！」と言って食べてもらえると、気持ちもうれしくなりますよね。フルーツサンドやスイートポテトなど、火を使わないレシピもあるので、いろいろ挑戦してみてください。

② マッサージをする

まいにちあつ ひ つづ き へ や す
毎日暑い日が続くと、ついエアコンがよく効いた部屋ですずっと過ごしてしまいますよね。冷たい風にずっとあたっていると、筋肉が硬くなってしまったり、身体が冷えてしまったりする原因になります。そんなときはおうちの人とマッサージしあっこするといいかもしれませぬ。手のひらマッサージは手軽にできて、結構気持ち良いのでおすすめです。

③ せなか も じ 背中文字ゲーム

たまにはスマホやゲーム機を置いて、からだをつか あそ
みましよう。ペアになって相手の背中に文字を書いて当てる「背中文字ゲーム」は、皮膚感覚と脳をきたえるのに最適です。まずは、カタカナ文字から。ひらがな、漢字、単語、と難しくしてみましよう。何問正解できたか、子どもとおうちの人で勝負してみてください。家族がたくさんいるご家庭は、列になって伝言ゲームをしてみても面白いかもしれません。