

はむらしりつむさしのしょうがっこう
羽村市立武蔵野小学校

すくーるかうんせらー
スクールカウンセラーだより 7月号

れいわ ねん がつ はっごうしゃ すくーるかうんせらー えとう きよこ きんようびたんどう
令和6年7月 発行者 スクールカウンセラー 江藤 喜代子 金曜日担当

きもち はきだそう
気持ちを吐き出そう

がっこうせいかつ たのしい いろいろ こまった であう おもいます
学校生活は楽しいことばかりではなくて、色々と困ったことにも出会うと思います。

ともだち けんか べんきょう わからなく こまった じしん はっぴょう
友達と喧嘩してしまった、勉強が分からなくなり困った、自信がもてず発表できな

いなどなど誰でもありますね。こういった困ったことは、意外と**ストレス**がたまりま

す。困ったことは、自分自身の成長につながる面がありますが、**ストレス**で辛い

思いをしてしまうと自分の成長するためのエネルギーが足りなくなるかもしれませ

ん。困ったことが起きたときは**ストレス**をためないようにすることが大切なのです。

す と れ す かいしょうほう
ストレス解消法・・・

- はやくねて すいみん とる
・早く寝てしっかり睡眠を取る
- しょく たべる
・3食しっかり食べる
- うんどう
・運動をする
- すき じかん つくる
・好きなことをする時間を作る
- こまった すくーるかうんせらー SOSカード かいたせんせい そうたん
・困った時には、**スクールカウンセラー**や**SOSカード**に書いた先生に相談する！

※スクールカウンセラー出勤日

もくようび いのうえかうんせらー にち にち にち
木曜日 井上カウンセラー 4日、11日、18日

きんようび えとうかうんせらー にち にち ひ
金曜日 江藤カウンセラー 5日、12日、19日

なつやすみ すくーるかうんせらー おやすみ
※夏休みは、スクールカウンセラーもお休みします。