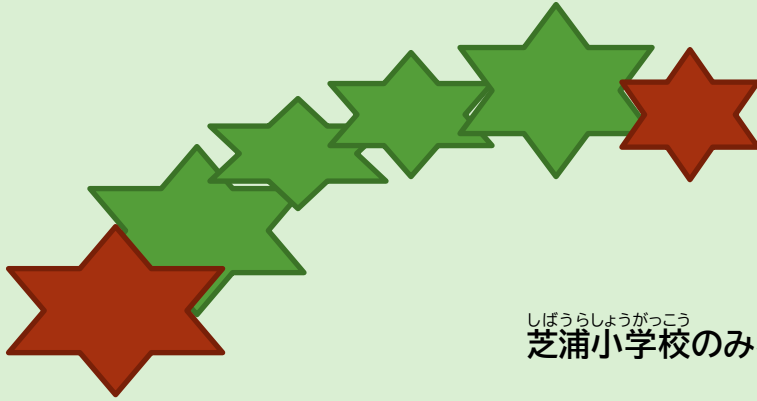


そうだしつ 相談室だより



令和 2年5月

港区立芝浦小学校

校長 三浦 和志

スクールカウンセラー 小松 利恵子

眞田 加代子

河村 康子

しばうしょうがっこう
芝浦小学校のみなさんへ

芝浦小学校の児童のみなさん、^{しんがた}新型コロナウイルス感染予防の休業のため、ゴールデンウィークが^お終わっても^{とうこう}登校することができなくて、^{しんぱい}心配な人もいます。^{おも}家にいることが多^いくなって、^{よるおそ}夜遅くまで^お起きていたり、^{あさ}朝ずっと^ね寝ていたりするようなことはありませんか？

^{すいみん}睡眠が^{みだ}乱れてくると、^{からだ}体のリズムがくずれてしまい、ちょっとしたことでイライラしたり、^{ふあん}不安になったりしてしまいます。そうすると、^{べんきょう}勉強をするのが^{いや}嫌になり、ゲームをやったりテレビばかり^み観たりするようになってしまいます。ゲームやテレビを^み観ることが^{わる}悪いということはないのですが、そればかりになってしまうと、^{わたし}私たちの^{からだ}体は、その生活に慣れ、それをやらなければ^き気が^す済まなくなってしまいます。^{がぞう}画像が^{あたま}頭から^{はな}離れなくなり、やめることができなくなることがあります。

そうならないようにするために、まず、^{きそくただ}規則正しい生活を^{せいかつ}送りましょう。^{いえ}家のお手^{てつだ}伝いをするのでもいいでしょう。^{いえ}家の中で^{なか}楽しむことを^{たの}考えましょう。^{かんが}そして、^{がっこう}学校が始^{はじ}まったら、どんなことをして^{おし}過ごしたか、^あ教えてください。^ひみなさんに^{たの}会える日を楽しみにしています。

保護者の皆様へ

新学期が始まってなかなか学校が再開されず、お子様と一緒にいる時間が多くなってきたかと存じます。子供と一緒に過ごせる楽しさもあるかと思いますが、それと同時に長い間一緒にいることで、気になることもでてきてはいませんか。

今は外出もままならず、大人同様、子供たちもかなりのストレスを抱えています。しかし現代社会のコミュニケーションは、外に出なくても SNS という便利なツールを使ってとることができます。今ではボイスチャットを使えば、会話もできるようになっています。そのため、家にいることが苦痛でなくなっているのも事実です。子供たちはゲームに没頭しやすくなり、止められなくなっていくことがあります。注意をすると反抗してくることもあるでしょう。反抗してくるため、ますます叱ってしまっはいませんか。この繰り返して、親子関係が悪化してしまうことを耳にすることが多くなってきました。

楽しいことを止めるのは難しいです。しかし、自分のやるべきことを後回しにして、生活が乱れてしまうのも、残念なことです。

私たちスクールカウンセラーは、日々の生活や困り事や勉強のこと、友達関係のことなど、ご相談を受け付けています。今後の学校生活についての不安や、何か気になることがございましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。

初めまして

今年度より芝浦小学校のスクールカウンセラーに着任いたしました、河村康子です。簡単な自己紹介をさせていただきます。特に得意なものはないのですが、泳ぐのが好きで、ひたすら自己流で泳いでいます。どうぞよろしくお願いいたします。

相談の予約について

電話番号 ： 03-3451-4992

スクールカウンセラーの出勤日にお電話をいただくか、副校長、担任へにお申し込みください。