



なみよけしょうがっこう 波除小学校 スクールカウンセラーだより

れいわ ねんど がっこう
令和8年度 5月号

1年生はのみなさん、はじめての小学校、たのしくすごせていますか？2年生から6年生のみなさん、新しいクラスには、もうなれましたか？新しいことがはじまってからしばらくは、ドキドキする人もいられるかもしれません。先生や学校のスタッフは、そんなみなさんの味方です。

ドキドキ、もやもや…なんだろう？

「学校にいくだけなのに…」、「なんかわからないけどいやだなあ…」、「おなかがいたいかも…」。そんなふうに思ったことはありませんか？

じつはそれは、きんちょうのサインかもしれません。



きんちょうすると、こんなふうになる人もいます

- ・むねがドキドキする
- ・からだにちからが入る(からだがかたくなる)
- ・ふるえる
- ・こきゅうがはやくなる
- ・ねむりにくくなる
- ・ごはんがあまりたべられなくなる
- ・おなかがいたい
- ・あせをかく



そんなときは…

リラックスすることがたいせつです。(からだをあたためる、ストレッチをしてからだをほぐす、すきなことをしてみるなど)

また、ドキドキ・もやもやについて、だれかにはなしてみましよう。おうちの人や先生、おともだちにはなすのもよいかもしれません。ちかくの人にはなすのときは、学校のスクールカウンセラーがおはなしをききますよ。

スクールカウンセラーってなに？

スクールカウンセラーは、こまっていることをきいて、いっしょに^{かんがえるひと}考える人です。ともだちのこと、おうちのこと、「わからないけど、なんとなくしんどい」でもだいじょうぶです。うまくおはなしできるかしんぱいな^{ひと}人は、おりがみやお絵かきをしながら、ゆっくり^{かんがえて}考えてみましょう。

なみよけしょうがっこう^{なみよけしょうがっこう}のスクールカウンセラーはこんな人！

なまえ：^{あんべ ひろみ}安部 弘未
せいべつ：^{じょせい}女性
すきなたべもの：^{ショコラ}チョコミントアイス
すきなこと：^{まんが}まんがをよむこと



スクールカウンセラーは、水ようびに^{がっこう}学校にきています。そうだんをしたい人は、^{ひと}教頭先生か^{たんじん}担任の先生におしえてください。

ほごしゃ^{ほごしゃ}のかたへ

お子さんの^{ようす}様子で^き気になることがあれば、^{ほごしゃ}保護者のかたも^{そうだん}ご相談ください。小さな^{ちいさな}ことでもかまいません。

^{がっこう}学校の^{だいひょうでんわ}代表電話まで^{れんらく}ご連絡いただき、^{きょうとうせんせい}教頭先生に^{よやく}予約を^{きぼう}希望する旨をお^{つたえ}伝えください。

ぶん：^{ぶん}文：スクールカウンセラー^{あんべひろみ}安部弘未