



「かけはし」は、保護者のみな様が子どもの「からだ」と「こころ」の育成を図るためにご参考にしていただく内容となっております。「かけはし」は、区内全ての小学校で配信されています。

保護者のみなさまへ

夏休み明けの「こころのサイン」を見逃さないために

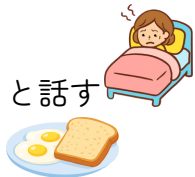
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。
夏休み明けは、生活リズムへの適応や学校生活への不安から、
「からだ」や「こころ」に疲れがあらわれやすい時期です。
お子さまに次のような様子は見られませんか？



☑ 朝起きるのがつらそう

☑ 「学校にいきたくない」と話す

☑ 食欲がない、眠れない



☑ イライラしたり、元気がない

☑ 頭痛や腹痛を訴えることが増えた



これらは、「からだ」や「こころ」が発しているサインかもしれません。生活リズムを整えたり、お子さまの話に耳を傾け、気持ちを受け止めることが大切です。

スクールカウンセラー(SC)を ご活用ください

スクールカウンセラーは、子どもの心理や発達について専門的な知識をもつ相談員です。

例えば

- ☑ 学校生活への不安
- ☑ 友人関係の悩み
- ☑ 不登校や登校渋り
- ☑ 子育ての悩み・不安
- ☑ 「こころ」の健康に関する相談 など

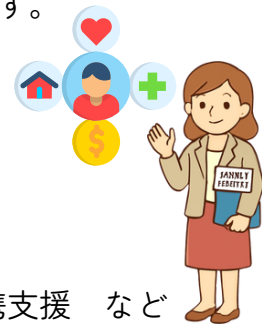


スクールソーシャルワーカー(SSW)を ご存じですか？

スクールソーシャルワーカーは、子どもや家庭を支える福祉の専門家です。

例えば

- ☑ 家庭での困りごと
- ☑ 経済的な不安
- ☑ 福祉サービスの利用
- ☑ 家庭環境に関する相談
- ☑ 学校や関係機関との連携支援 など



「困ったときは、一人で抱え込まず相談を」

子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、学校全体でサポートしていきます。

【相談・予約方法】

- ・スクールカウンセラー：毎週木曜日
 - ・スクールソーシャルワーカー：不定期
- ※相談を希望される場合は、学校までご連絡ください。
(大江小学校 06-6771-2425)
- ※保護者のみ、お子さまのみ、ご一緒でもさまざまな受け方ができます。



保護者のみなさまも、子育ての中で不安や悩みを感じる場合があります。

「誰かに相談すること」は、お子さまを支える大切な一歩です。

気になることがありましたら、
まずは学校(担任・養護教諭等)
へ気軽にご相談ください。

