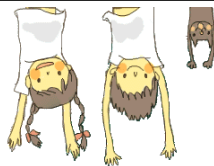


《児童のみなさんへ》

みなさん、げんきにすごしていますか？
がっこうもいつものようにはじまりましたね！
すこしずつ、今の生活になれてきたかな？
あせらないで、すこしずつ自分のペースでもどそうね♪



♪こころからだのチェックリスト♪

①生活リズムはどうか？

- あさきもちよくおきているかな？
- ごはんは、おいしく食べているかな？
- ねる時間、おそくなっていないかな？



②からだはげんき？

- かぜをひいていないかな？
- おなか、あたまはいたくない？

しょくじと
すいみんはたいせつだよ☆

③こころのじゅんぴは？

- あせったり、おちつかないことはないかな？
- イライラして、しゅうちゅうできないことはない？
- やる気がなくて、しんどいきもちがつづいていないかな？

ふあんやイライラがあったら？（前のおたよりにものせてるよ😊）

- ★絵をかく&ぬりえ
- ★からだをうごかす
- ★本をよむ
- ★おしゃべりをする
- ★ペットとあそぶ

★こんなときは・・・

- ・がっこうがはじまって、なやんでいることがある
- ・きもちがずっとおちこんでいて、しんどい

⇒うちのひと、先生、おとなの人にそうだしよう



スクールカウンセラーにもそうだん（おはなし）できるよ。

《保護者のみなさまへ》

学校の授業も本格的に再開しました。お子さまのからだやこころの健康はいかがでしょう？授業再開後は、心身ともにペースに慣れず、体調を崩しやすかったり、気持ち的にも落ち着かないことがあります。お子さまに関することでお困りのことがございましたら、スクールカウンセラーにご相談ください。不在時は、教頭先生か、教務の大道先生までお問合せください。

今回のおたよりは、以下の内容をもとに作成しました。

ぜひお子さんと一緒にご活用ください。無料でダウンロードできます。

○国立成育医療研究センター「頑張っている君たちへ学校再開にむけてメッセージ」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/983efd366c8e480d466e833e19d9d4623b587858.pdf>

★カウンセラー来校予定日です★（10:00～16:30）

7月	9日(木)・16日(木)	9月	3日(木)・10日(木)・24日(木)
8月	27日(木)	10月	8日(木)・15日(木)・22日(木)

※都合により変更する場合があります。



いつもマスクをしているので
熱中症にも気をつけてね😊