

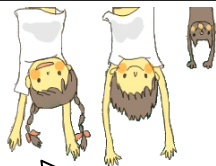
《児童のみなさんへ》

3学期も、木曜日に榎小学校にきています😊

よろしくおねがいします♪

寒い日がつづいていきますね！

ひきつづき、たいちょうに気をつけて過ごしてね♪



運動もして
体力をつけてね

♪ふわふわことばって、どんなことば？！♪

ことばには人の気もちをかえるようなふしぎな力があります。

みんなもお友だちに言われてうれしくなったこと、

いい気もちになったことがあるとおもいます。

それは、ことばには力があるからです。いい気もちになったり

うれしくなったりすることばのことを「ふわふわことば」と言います。

ふわふわことばどんなものがあるかな？

自分にいたり、友だちにいたり、かぞくにいたり、

一日でどのくらい言えているかかぞえてみてね～！

◎おめでとう！ ◎いいね ◎だいじょうぶ

◎すごいね ◎ステキ！！ ◎がんばったね



★学校で、おうちで、こまったこと、しんどいことがあったときは、

一人ひとりで悩まなやまないで、だれかにそうだんしてください。



カウンセラーとお話することもできるよ。

コラム『簡単にできる！リラックス方法』

★かた

①かたをすくめて、両方のかたを耳に向かって、
しっかりもち上げ、10秒キープ！

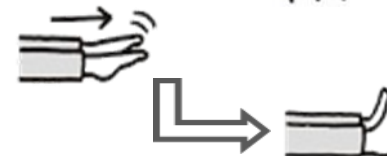
②いきをはきながら、すっと力をぬいて、
かたを楽にしてみてね。



★あし

①両方の足の先を、60～70%の力で前にのばして
10秒キープ！

②いきをはきながら、すっと力をぬいて、
ふくらはぎを楽にしてみてね。



★ぜひ、おうちの人といっしょにしてみてね◎★

《保護者のみなさまへ》

寒さがまだまだ厳しい中、いかがお過ごしでしょうか。

学校が始まってしばらく経ち、保護者のみなさまの疲れも出る頃ではないでしょうか。保護者のみなさまもご自身のケアも忘れずにお過ごしください。

スクールカウンセラーはみなさまの身近な相談相手として活動できればと考えております。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、お気軽にご相談ください。不在の場合は、教頭先生か、教務の大道先生までお問合せください。

★カウンセラー来校予定日です★

木曜日：10:00～16:30



2 月	4 日・18 日・25 日	3 月	4 日・11 日・18 日
-----	---------------	-----	---------------

※都合により変更する場合があります。