

# すこやか相談室だより



保護者のみなさま、お子さまとごいっしょにお読みください。



令和4年 7月

## バーチャル(仮想)の世界ばかりで遊ばずにリアル(現実)を大切に

校庭の木々から蝉の声が聞こえ、いよいよ夏休みとなります。1学期は心穏やかに過ごせましたでしょうか？夏休みは、新型コロナウイルスや熱中症に気を付けながら、読書をしたり映画を見たり、おうちの人のお手伝いをしたり、バーチャル(仮想)の世界ばかりで遊ばずにリアル(現実)を大切に過ごしてみてくださいね。

1学期の利用状況をお知らせします。相談に来てくれた人は、98名でした(7月11日現在)。

主な相談内容は、

- ・1~2年：授業中に友達がおしゃべりをしている。なぜ給食を残す人が多いのか。同じまちがいをくり返してしまう、など。
- ・3~4年：下校班のトラブル。遊びのルールを守らない人がいる。人のいやがることをやめてくれない、など。
- ・5~6年：話題に入れてくれない。友達関係がぎくしゃくしている。両親のこと。身体的な悩み、など。

5月に、相談室の利用について説明するために全学級を訪問しました。その後から、入室する人が増えました。みなさん、しっかり自分助けができていて、素晴らしいと思います。相談室は「心の保健室」です。心がもやもやしてどうしたよいかわからなくなったときは、ぜひ相談室に来てお話を聞かせてくださいね。



## どうして子供は早く寝なくちゃいけないの？

みなさんは、毎日何時間くらい寝ていますか？小学生は9時間から10時間くらいの睡眠が理想的です。

では、なぜそんなにたくさん睡眠が必要なのでしょう。それは、みなさんが寝ている間に体と頭は明日の準備をしているからです。

- ① 体をしっかりと休め、1日の疲れをとって元気にします。
- ② 昼間とった栄養(食べ物)をつかって、身長を伸ばし、体をつくります。
- ③ 勉強をして新しく学習したことをしっかりと覚えます。

このように、寝ているあいだもみなさんの体と頭は成長しています。

体と頭がすっきり元気だと、心も元気になりやすいそうです。ですから、夏休み期間中も夜更かしばかりをせず、たくさん睡眠をとり、健康に過ごして2学期の始業式に元気に会いましょう。



【出典】2015 合同出版イラスト版 子どものためのポジティブ心理学 足立啓美 岐部智恵子 鈴木水季 緩利誠 著



〇子どもスマイルネット

048-822-7007

(毎日10:30~18:00 除祝日、12/29~1/3)

〇よい子の電話教育相談

0120-86-3192 または #7300

(毎日24時間受け付け)

〇埼玉いのちの電話

048-645-4343 (毎日24時間受け付け)