

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。

すこやか相談室だより

令和4年 12月



なが がっき お ぎょうじ じゅうじつ
長かった2学期も間もなく終わろうとしています。たくさんの行事がありましたね。充実して
いたでしょうか。

がっき そうだんしつ りょうじょうきょう し そうだんけんすう けん
2学期の相談室の利用状況をお知らせします。相談件数は118件でした。

おも そうだんないよう
主な相談内容は

- ◇低学年・・・友達との仲直りの仕方がわからない・勉強がめんどくさいなど
- ◇中学年・・・友達が注意をしても聞いてくれない・学校が楽しくない・イライラするなど
- ◇高学年・・・初めての宿泊学習に対する不安・家庭の悩み・情緒不安定など

リラックスの方法を身につけましょう！

「ストレス」という言葉を聞いたことはありますか？

「ストレス」とは、毎日の生活の中で、大変だな、嫌だなと思うことです。

子ども べんきょう かぞく ともだち かん おも
子供だって勉強やテスト、家族や友達とのできごとなどで「ストレス」を感じることがあると思
います。「ストレス」がかかると、なんだか胸がモヤモヤしたり、緊張しておなかがいたくなっ
たり、ふるえたり、呼吸がしづらくなったり、汗をかいたりするなどの変化が現れます。「スト
レスがたまっていますよ。」と体が教えてくれているのです。こんな風になってしまったら、楽
しい毎日が台無しですね。

でも大丈夫です。リラックスする練習をすると、大変なことや嫌なことにも立ち向かう力が
身につきます。音楽を聴いたり、おしゃべりしたり、本を読んだり・・・。

あなたなりのリラックス法を探してみましょう。また、気持ちよく毎日を過ごすためには、い
ろいろな方法で自分を大切にすることが大切です。リラックスすること、体に良い食べ物を食べ
ること、ぐっすり眠ること、運動することは、あなたの体の調子と共に、気分を良くしてくれる
でしょう。

からだ こころ
体と心はつながっているのです。

(参考文献「イラスト版子どものためのポジティブ心理学」 2017年合同出版 著者 足立啓美 岐部智恵子 鈴木水季 緩利誠)



こどく こりつそうだん
孤独・孤立相談ダイヤル #9999 (12月28日～1月4日)

こ てんわきょういっくそうだん
よい子の電話教育相談 0120-86-3192 または#7300

さいたま てんわ
埼玉いのちの電話 048-645-4343(毎日24時間受け付け)