



すこやか

心の相談室だより

新地小学校

No.4

R6. 7.19

～ハンカチのような人をめざして～



「夏バテ」と聞くと、体がだるい、食欲がない、めまいや立ちくらみがするなど体の症状を心配しがちかと思えます。しかし、夏バテの原因は、暑さによる過度の疲労感や栄養の偏り、睡眠不足、空調の影響による「自律神経の乱れ」が関係しているため、こころの健康にも影響が出てきます。夏は、心身が疲弊するので、いつもよりリラックスタイムを増やすことをおすすめします。

リラックスしてみよう

深呼吸する
しんこきゅう
123ですって4でとめて5678ではく

一度体の力を入れてから力をぬく
いちどからだちからい
ちから
キョツとして だら～

からだをほぐす

成功したじぶんを想像する
せいこう そうごう
できた!!

最近笑ったことを思い出す
さいきんわら おもいだす
さいきんわら

好きな音楽をきく
す おんがく
好きな音楽をきく

新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ 相良咲子先生の来校日 ☺



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 ☺	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 ☺	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 ☺	19	20	21
22	23	24	25 ☺	26	27	28
29	30					

* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SCとの相談は予約制です。新地小学校62-2006までご連絡ください。