



カウンセラーだより



令和 4年 9月 7日

台東区立金竜小学校

校長 伊東悌夫

スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。なが なつやす お 長かった夏休みが終わり、いよいよ がつき はじ 2学期が始まりました。なつやす 夏休みはいかがでしたか？

ことし もうしょび がつき しつない おお 今年は猛暑日がつづき、室内ですごすことも多かったかもしれませんが、がつ はい 9月に入ったとたん、急に涼しくなりましたね。きおん へんか おお 気温の変化が大きい時期ですので、たいちよう き つ 体調には気を付けてくださいね。また、なつやす せいかつ 生活リズムがくずれてしまって、こま ひと 困っている人もいますかもしれません。せいかつ はい 生活リズムは、早寝をして整えるのはむずか さいしょ たいへん 難しいそうです。はやお しゅうかん つ 最初は大変かもしれませんが、早起きの習慣を付けることを意識して、せいかつ と 生活リズムを取りもどす、というほうほう ため 方法を試してみてくださいね。

なつやす とくべつ じかん 夏休みという特別な時間からいつもの生活にせいかつ もど 戻っていくこのきかん やす あいだ 期間は、お休みの間にあったいろいろなできごとで、みなさんのきもちも知らず知らずのうちにえいきょう 影響を受けていることがあるかもしれません。きもち おつ そうだんしつ 気持ちの落ち着かないときは、どうぞ相談室にいらしてください。ま 待っています。

保護者の皆様へ

相談室では保護者の皆様のご相談もお受けしています。お子様について気になることがありましたら、どのようなことでもお気軽にご相談下さい。

相談室の開室時間：9:00～16:00

ご予約方法：連絡帳やお電話（職員室：03-3871-9893）でご希望の日時をお伝え下さい。



【2学期の開室日】

(火・水)

9月

6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28

10月

4, 5, 11, 12, 18, 19, 25, 26

11月

1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 29, 30

12月

6, 7, 13, 14, 20, 21

(木)

9月

8, 15, 22, 29

10月

6, 13, 20, 27

11月

10, 17, 24

12月

1, 8, 15, 22