



教育相談だより

大里北小学校 2024.11.1

発行者:教育相談担当

あつという間に11月になりました。台風の影響による急な天気の変化に、傘やカッパを持っていこうか、どうしようか…天気と相談する日が続いています。運動会練習中の子ども達も、慌てて軒下に避難する様子が見られます。

秋らしい心地よい天気が戻ってくることが待ち遠しいです♪



体と心のサインでていませんか？

体のサイン



心のサイン



体と心のサインが続いたり、いくつも当てはまる時は、「これくらい大丈夫」と放っておかず、大人に相談したり、ゆったり過ごす時間をつくることも大切です。

～体と心のサインに気づいたら、こんな方法で体と心を回復させよう♪～



◆早ね・早おきを意識する



◆「自分の時間」をつくって ゆったり過ごす



◆ここちよい程度に 体を動かす



◆深呼吸をゆっくり くり返す



◆安心できる 大人に話す



11月のスクールカウンセラー来校日

◆名 前：鈴木 美奈子 先生

◆来校日：5日(火) 13:00～17:00
16日(火) 13:00～17:00
26日(火) 8:30～11:30



11月の教育相談員来校日

◆名 前：久貝 悦子 先生

◆来校日：1日(金)、15日(金)、29日(金)
※8:15～14:00
8日(金)、22日(金)
※8:15～13:00

面談をご希望の方、誰に相談したらいいか迷っているという場合も、お気軽に担任または教育相談担当（新垣）までお声かけください。

★電話連絡または下記の「面談申込書」で申し込みください。



* 面談申込書 *

● 年 組 児童名 _____

●保護者氏名 _____ ●連絡先(TEL: _____)

1. 相談希望者に○を記入してください。

児童本人 ・ 保護者 ・ その他(_____)

2. 相談したい担当者に○を記入してください。

スクールカウンセラー ・ 教育相談員 ・ スクールソーシャルワーカー

3. 相談したい希望日時を第2希望まで記入してください。

第1希望: _____ 月 _____ 日 _____ 曜日 _____ 時 _____ 分 ~

第2希望: _____ 月 _____ 日 _____ 曜日 _____ 時 _____ 分 ~

日時が決まりましたら、担任または担当より上記の連絡先へ連絡いたします。

