

きょういくそうだん 教育相談だより



かめやまにししょうがっこう
亀山西 小学校

2021. 9. 1

いつもと違う2学期のスタートになりました。いろいろなことが思っていたようにできない状況になり、そこから様々な不安や気分の落ち込みもあるかもしれません。また、9月は長い休みの後ということで環境の変化もあり、心も体も不安定になることが多いときです。お子さんの様子で気になることがありましたら、学校の様子もわかった上で話を聞いてもらえるスクールカウンセラーの相談をご利用ください。保護者の方ご自身のことでも結構です。

しんこきゅう 深呼吸でリラックス

スクールカウンセラーの市野先生から、「1対2呼吸法」というのを教えていただきました。3～4秒間鼻から大きく息を吸い、6～8秒かけて口からゆっくりと吐くのを繰り返します。深呼吸をするとリラックスできますし、集中力を高めたり、気持ちを切り替えたりする効果もあります。

2学期相談日

9月6日(月) 14:00～17:30

9月17日(金) 14:00～17:30

9月21日(火) 10:00～13:30

10月1日(金) 10:00～13:30

10月18日(月) 14:00～17:30

10月28日(木) 14:00～17:30

11月5日(金) 10:00～13:30

11月12日(金) 10:00～13:30

11月18日(木) 14:00～17:30

11月29日(月) 14:00～17:30

12月2日(木) 14:00～17:30

12月10日(金) 10:00～13:30

12月23日(木) 14:00～17:30

希望が重なった場合は時間調整をさせていただくことがありますので、ご了承ください。

✕-----き-----り-----と-----り-----

きょういくそうだん もうこしよ 教育相談 申し込み書

お子さんの学年・組・名前	ねん年	くみ組
相談を希望される方の名前		
相談方法	どちらか○をつけてください。(面談 ・ 電話相談)	
相談日・時間の希望	第1希望	が 月 日 () じ 時 ぶん 分
	第2希望	が 月 日 () じ 時 ぶん 分
	第3希望	が 月 日 () じ 時 ぶん 分

がっこう (学校 ☎ 0595-82-0139 担当 市井)