

# こころの教室だより



令和3年7月発行  
「心の教室」相談員 日裏 司

一学期も終わりに近づいて来ました。クラス替えのあった学年の人た

ちは新しいお友だちの輪がひろがりましたか？

さあ！待ちに待った夏休みですね。生活のリズムに気をつけて過

してくださいね！特に睡眠時間です。目と脳に影響を及ぼすブルー

ライトは、テレビ、ゲーム機、パソコン、携帯電話からたくさん出

ますので夜遅くまで見続けていると頭の中が休めません。する

と、朝も起きることができず、一日中ボーっとしてしまいます。

「明日も学校休みだからまあいいや！」と思っているうちに完全に

生活リズムがくずれて、二学期になって、しんどいおもいをしなくて

はいけなくなります。暑いけれど適度に体を動かし水分しっかりと

って楽しい夏をすごしてくださいね。

保護者のみなさんへ

先月の子どもの話を聞くということの続きを書きたいと思います。

聞く時に表情をつけて聞いてみてください。メッセージを伝える時に言葉ではないもので伝えることも大切かと思っています。

例えば、あいづちを打つ時の声のトーン・大きさを少しかえてみたり、『あなたのこと理解しているよ！』『受け入れているよ！』ということ、目（眼差し）の表情で聞いてみたりしてください。

きっと子どもは安心して、話しができると思います。

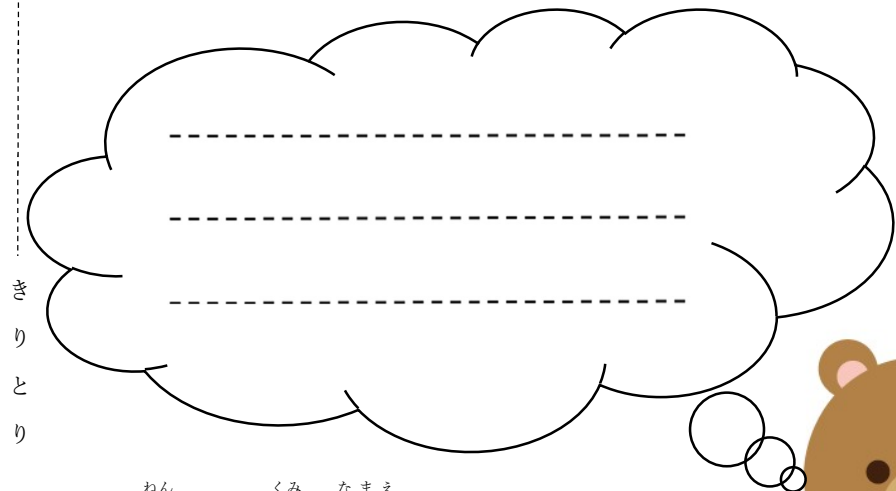
夏休み、どうぞ子どもたちとよい時間をお過ごしください。

7月・9月の相談日

7月7日（水）、14日（水）

9月1（水）、15日（水）、22日（水）29日（水）

きりとり  
～\*～\*～ なんでもコーナー ～\*～\*～



きりとり

ねん ぐみ なまえ  
年 組 名前

