



# カウンセラーだより



第3号 令和5年8月30日発行 長畝小学校スクールカウンセラー

夏休みが明け、学校には子どもたちのにぎやかな声が響いています。長い休みの後は学校生活に慣れるのに時間がかかる場合があります。以下のような点に気を付けていただき、気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

## 長期休み明けに注意したい3つのこと

### 1. 学校生活に徐々に慣れる

子どもたちは、いつも周りの状況に慣れようと一生懸命です。頑張りすぎて息切れしないよう、それぞれのペースで徐々に慣らしていきましょう。



### 2. 子どもの様子を見守る

学校が始まって、2週間~1か月ほど経って生活が落ち着いてきたころに疲れが出やすいと考えられます。お子様の様子を注意深く見守り、積極的にコミュニケーションを取るよう心がけてください。

### 3. 生活リズムを立て直す

☆早寝早起きのために・・・

#### ①朝起きたら日光を浴びる

太陽の光は体内時計をリセットします。朝起きたら、カーテンを開けたり、数分でも外に出てストレッチなどしたりすると効果的!

#### ②夜は強い光にあたらぬ

特にスマホ、PCなどのモニターから出るブルーライトは体内時計を遅らせます。就寝2時間前から使用をやめましょう。

#### ③朝食を食べる

朝が来たことを脳に知らせることができます。食べやすいものでいいので何か口にするようにしましょう。



☆ネット・ゲームから  
抜け出すために・・・



#### ①時間を自分で決める、あるいは一緒に考える

「いい加減やめなさい!!」と言いたくなりますが、余計反発することも。お子様の意見を反映させたルール作りが有効です。ときには、好きな動画やゲームに関心を向けると、ルールについて話しやすい雰囲気になるでしょう。

#### ②遊びに誘う

他に楽しいことがあればネット・ゲームから意識をそらすことができます。スポーツや料理など、一緒に楽しめるものを。



#### ③コミュニケーションをとる

ネット・ゲームに没頭する=ストレスをやわらげようとする子どもなりの対処行動とも考えられます。普段からお子様の考えや気持ちを聴いてあげてください。

SC 来校日 9月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)、10月4日(水)、12日(木)、19日(木)  
11月9日(木)、16日(木)、30日(木)、12月7日(木)、13日(水)保護者会、21日(木)

来校時間:9時30分~13時30分(12月13日のみ10時~15時)

お申し込み:担任の先生、もしくは教育相談担当 中村先生まで

