

児童のみなさんへ

さがみはらしりつづ く いちゅうおうしょうがっこう
相模原市立津久井中央小学校

そうだしつ

相談室だより

せいしょうねんきょういく

青少年教育カウンセラー



みなさん、こんにちは！2学期もよろしくお願いいたします。またお話をしたり、一緒に遊んだりしましょうね。

まだまだ暑い日もありますが、みなさんはぐっすり眠れていますか？寝ることは心の健康とながっていて、睡眠時間が短くなると、イライラしたり、集中できなくなったりします。そうすると、ちょっとしたことで友だちとけんかになってしまったり、いつもはできていることがなかなかできなくなったりすることもあります。しっかりと睡眠時間を取って、心の健康も整えられるといいですね。

☆よく眠れるようにするためのポイント☆

- ・寝る直前にテレビを見たり、ゲームをしたりしない（体が寝るための準備をできなくなります）
- ・日中にたくさん体を動かす
- ・お風呂はぬるめのお湯にゆっくり入る

○相談室について○

毎日の生活の中には楽しいことがたくさんありますが、困ったことがあったり、心配なことがあったり、イライラした気持ちがおさえられなかったり、いろいろな気持ちが出てきたりすることがあると思います。そんな時に「お話を聞いてほしいな」と思ったら相談してくださいね。

○カウンセラーに相談したいときは・・・○

相談したいことがあるときは、カウンセラーが学校の先生に「カウンセラーに相談したいです」と伝えてください。相談できる時間は中休みか昼休みです。

＊カウンセラーが学校に来る日：木曜日



♪ 2学期はこの日に来ています ♪

9月	3日、10日、17日、24日
10月	1日、8日、15日、22日、29日
11月	5日、12日、19日、26日
12月	3日、10日



保護者の皆さまへ

相談室のご案内

2学期も先生方と協力しながら子どもたちの学校生活をサポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

相談室では保護者の皆さまからのご相談も受け付けています。学習や友だち関係など学校生活に関することや発達に関することなど、お子さまのことで気になることや心配なことがありましたらお気軽にご利用ください。

○●相談室のご利用方法●○

- ご利用の際は、十分に時間を確保できるよう事前にご予約されることをお勧めしています。先生を通じてご予約いただくか、相談室開室日に直接学校の相談室にお電話ください。

 津久井中央小学校相談室 042-784-0636 (相談室直通電話)
【開室日：毎週木曜日 開室時間：10時～17時】

- 教育相談課 相模湖相談室（相模湖総合事務所3階）でも予約・相談を受け付けています。「カウンセラーの来校日に都合がつかない」、「学校以外のところで話がしたい」という方は相模湖相談室にご連絡ください。学校担当カウンセラーは月曜日、水曜日に在室しております。

 教育相談課 相模湖相談室 042-682-7020
【開室日：月曜～金曜 開室時間：9時～17時】

