



🌸 「昨日、何時に寝ましたか？」

…とたずねられたら、あなたは答えられますか。「何時か覚えていない」という人はいませんか。

時には、「9時にお布団に入って電気を消したけど、蒸し暑くてなかなか眠れなかったから10時くらいになったかも」という日もあるかと思いますが、でも、日常的にゲーム機やスマホをお布団の中に持ち込んで“寝落ち”しているから何時に寝たか覚えていないという人は、ちょっと要注意です。

睡眠は「量(たっぷり)」「質(ぐっすり)」「リズム(規則正しく)」が大事です。

もし「やめなきゃいけないのは分かってるけど、ついついゲームがおもしろくて寝落ちするまでしてしまう」日々が続いているようであれば、どうやったらすっきり切り上げることができるか、一緒に考えましょう。4階の相談室②に「田中先生がいます」の札がかかっているときに、声をかけてくださいね。



🌸 保護者のみなさまへ

体操服の洗濯が間に合うか、お天気模様にはハラハラする時期ですね。6月は子どもたちも疲れが溜まる季節のようです。「身辺整理が整わない」「イライラしてきょうだいに当たるが増えた」など、お子さんのことで気になっていること、関わり方で困っていることがあれば、「こんなことで相談してもいいのかな…」等と遠慮なさらず、お気軽にご相談ください。

【6月の相談日】

*6/13(木)はお休みです。

6/5・12・19・26 (水曜日) 9:00～13:00

6/6・20・27 (木曜日) 13:00～17:00

..... キ リ ト リ

スクールカウンセラーによる相談を希望します。

年 組 児童名 ()

保護者名 ()

◆相談に来られる方 : 父・母・本人・その他 ()

◆相談希望日時 第1希望 (/) の (時) ・何時でも可

第2希望 (/) の (時) ・何時でも可

※相談ご希望の方は、こちらの用紙にご記入の上、担任の先生、教頭先生にご提出いただくか、教頭先生にお電話(851-5154)で「相談希望です」とお伝えください。日時の調整を行い、ご連絡いたします。日程がご希望に沿えないこともあります。ご了承ください。