



🌸 2年生（学級活動）「心が元気になる方法」 2月20日（月）



◎前回のお便りでも紹介した「心と体をリラックスさせる呼吸法」について、SCの川上先生から学んだ2年生の感想を紹介します。

- すって、はくってきもちいいとわかりました。○リラックスこきゅうほうをしたら、何かおちつきました。
- いもうとから、ぼくのおかしとゲームをとられたときに、1・2・3・・・これをして元気になりたいとおもいます。
- ぼくはこの授業に参加してわかったことがあります。心を元気にする方法がいろいろあるとわかりました。ぼくは、これから心が苦しくなった時に、いろいろな方法で心を元気にしたいと思いました。この授業を受けてとってもよかったと思いました。
- こまったときに、家ぞくにそうだんして、心を元気にしたいです。
- くるしくなったとき、きそくただしいせいかつをして、ねること・たのしいことをすると、つらいことをかいけつするのがこれなんだとおもいました。この学しゅうをしてうれしいし、いいことをまなびました。

<気持ちや考えを書いて整理する > スクールカウンセラー 川上由美子

学年末に近づき、この一年間に学んだ成果をふり返る時期となりました。

“今の学年でできるようになったこと”“がんばったこと”“もっとできるようになりたいこと”“やめたほうがいいこと”などについて、お子様なりにどうとらえているかを紙に書いてもらうことをお勧めします。（書く内容は、一つだけでも短い文章だけでも構いません。）

それが書きあがったら、ぜひ目を通してお子様とお話してみてください。

「そうだね、なわとびの練習を家でもやったね」とか、「帰ってきたらすぐに片づけができたね」「いつもきょうだいと遊んでくれたね」などと言葉を添えて頂けるとありがたいです。保護者の方が見守っていたことが伝われば、お子様には何よりの励みになると思います。

☆☆☆スクールカウンセラー今年度最後の来校予定日⇒⇒3月6日（月）（8：15～11：50）☆☆☆

☆子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当（山本）、または養護教諭（岡本）まで連絡をください。☆連絡先 佐志小学校（74-3445）*1回の相談時間は、約1時間 *相談料は不要です。☆唐津市相談機関でも相談できます。各担任か教育相談担当（山本）、養護教諭（岡本）にお申し出ください。学校から支援センターにご紹介します。



唐津市青少年支援センター【愛称：フレンズ】唐津市ニタ子1丁目3番7号

Tel 0955-74-1737 【8：30～17：15】←開所時間

0955-72-9467（子どもに関する総合相談）【9：00～16：00