



Precious

スクールカウンセラー便り 南原小学校

古^{ふる}波^{なみ}津^つ 香^か かり

No.2

～プレシヤス～

今回は、保護者の皆さんへのお便りです。

学校がはじまって、子供たちは遊ぶことや勉強に一生懸命です。でも、急に頑張りすぎて調子を崩している子供をよく見かけます。環境が変わって、それに慣れていくのに精いっぱい、『過剰適応』な状態になり、『脳』が疲れているかもしれません。

・・・『うちの子供は大丈夫かな?』・・・
疲れのサインを見逃さないで!!

- 忘れ物が多い?
- 授業中、うとうと(ポーっと)している?
- 食欲は?いつもより少ない?
- しょっちゅうイライラしている?
- 集中できない
- やる気がない

など、いろんなサインが出てきます。

そんなときは・・・

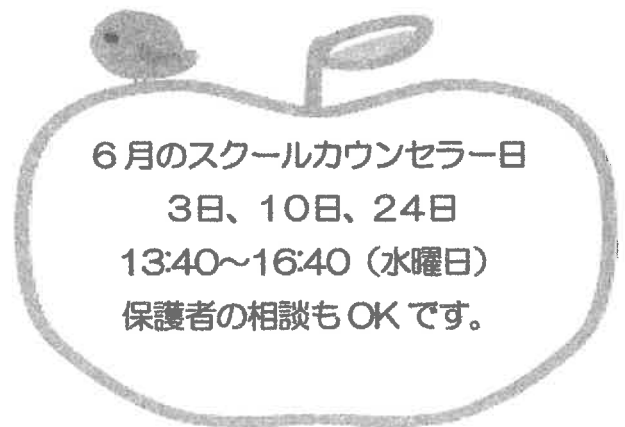
『脳を休ませましょう』

- 無理に頑張らせない
- 休憩をさせる
- 疲れたら寝る
- 嫌なことがあったら寝る

★不安や怒りなど、ネガティブな感情を減少させるにも、睡眠はとても効果があります。脳は、眠っているときに嫌な感情を洗い流すそうです。



子どものよさを引き出し、個性を伸ばす「教室支援」 小学館より



切り取り

相談希望日	相談希望者
月 日	年 組
または	名前:
月 日	連絡先:

*相談をご希望される方は、上記の申込用紙に記入し、切り取って、担任か教育相談の山城あかね先生まで。