



## 相談室だより

令和8年1月号

あつという間の冬休みがおわり、3学期が始まりましたね。冬休みはどんなふうにすごしていましたか？  
3学期は、つぎの学年に進むじゅんびをするなかで不安や心配なことがでてきたりするかと思います。気になることがあったら、お友達やおとなの人に相談したり、相談室にきてお話ししてみてくださいね。

### 心をととのえる「深呼吸」をしてみよう！

体を動かす前の準備体操や緊張をほぐすときなど、深呼吸をすると体や心がととのいます。深呼吸は酸素を体じゅうに運び、体が元気になるだけでなく、体や心の緊張もほぐしてくれるので、不安な気持ちやイライラする気もちも落ち着きます。ほかに、朝深呼吸をすると気持ちよく目が覚めるなど、わたしたちの体にととてもよい効果がたくさんあります。

#### 【深呼吸のやり方】

- ① いすに座ってせすじをのばします。
- ② 鼻からゆっくり息をすいこみます。このとき、おへその下に空気をためるイメージで。
- ③ 口からゆっくり息をはきだします。おなかをへこましながら、からだの中の悪いものをぜんぶ出すイメージで、すうときの2倍くらいの時間をかけてゆっくりはきだします。

一日何回でも、いつでもやってみてください。うまくできているのかよくわからないときは、お友達やうちのひとといっしょにやってみてもいいですね。

#### ★相談ポストについて★

相談室のろう下に、ポストがあります。

相談カードに、相談したい日と時間を書いてポストに入れてください。

もし、その時間があいていたら、スクールカウンセラーの先生が、相談チケットを渡しにいきます。（時間があいてなかった時は、別の時間に来てもらうかもしれません）

予約の仕方は、ポストの近くにはっておくので、みてください。

#### ★相談室のルール★

- ・スクールカウンセラーの先生がいる20分休み、昼休みに使えます。
- ・相談が入っている場合は、休み時間でも使えません。
- ・授業中に相談したいときには、担任の先生に許可をもらいましょう。
- ・使ったものは、もとの場所にもどしましょう。

# 保護者の皆さまへ

年末年始は少しゆっくりとした時間を過ごせましたでしょうか？今学期もあと3か月となり、進級・進学に向けて、子どもたちはもちろん、大人もどこか落ち着かなくなる時期かと思います。来年度のことに向けて、気になることや心配なことなどがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

## 開室日（変更になる場合もございます）

### 【場所】

1階 保健室となり（相談場所は変更になる可能性があります）

### 【開室時間】

火・木曜日 10:00～17:00（松本）

月曜日 8:30～17:00（上関）

### 【予約方法】

- ・担任の先生を通じての予約もできます。
- ・直通の電話もございますので、ご利用ください。

留守番電話にお名前とご連絡先を入れていただければ、折り返し、お電話を差し上げます。

留守番電話の内容は、スクールカウンセラー以外、確認いたしません。

### 【その他】

- ・相談内容は原則、秘密厳守となります。ご安心ください。
  - ・現在、お電話でのご相談もお受けしております。
- 外出に不安がある方や来校が難しい方は、ぜひご利用ください。

**直通電話：042-388-0046**

1月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
	松本	上関	松本	
19	20	21	22	23
	松本	上関	松本	
26	27	28	29	30
上関	松本		松本	

2月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
上関	松本		松本	
9	10	11	12	13
上関			松本	
16	17	18	19	20
上関	松本		松本	
23	24	25	26	27
	松本		松本	