



のどかルームだより

いつもと違う短い夏休みが終わりました。元気に有意義に過ごせたでしょうか。
毎日毎日、気温の高さと新型コロナ感染症のニュースばかりでうんざり・・・
という人も多かったと思います。

新型コロナウイルスのことを考えない日はありません。

手を洗おう・・・消毒しよう・・・うがいしよう・・・換気しよう・・・
人のたくさんいる場所にはいかないようにしよう・・・家で過ごそう・・・

ちょっと疲れてきていませんか？疲れてくると気持ち、行動、身体にこんなことが起きます。

☆気持ち

気分が落ち込む・・・そわそわする・・・怒りっぽい・・・何もやる気が出ない・・・

☆行動

衝動買いをする・・・暴飲暴食をする・・・

☆身体

頭が痛い・・・おなかが痛い・・・眠れない・・・

いつもの自分と違うところはありませんか？「いつもと違う」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！！

休む時はしっかり休む！！ 食事はきちんと摂る！！ ちょっとでも体を動かす！！
家族や友達と話をする！！ 家族や友達、先生、カウンセラーに相談する！！

カウンセラー出勤日

8月

9月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|----|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | | | 大岩 | 大岩 | 山田 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | | | | 大岩 | 大岩 | 大岩 | 山田 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | 大岩 | | 山田 | | 大岩 | 大岩 | | 山田・大岩 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 大岩 | 大岩 | 大岩 | 山田 | | | | 大岩 | | |
| 31 | | | | | 28 | 29 | 30 | | |
| | | | | | 大岩 | 大岩 | 大岩 | | |

保護者のみなさまへ

お子様の学校生活やご家庭のこと、「このくらいのこと」と思わずにお気軽にご相談ください。
上記日程をご確認いただき、「カウンセラーと話がしたい」と事前にご連絡いただくとスムーズです。