

ふれあいルームだより

令和2年度 11月

北区立王子第二小学校長 江口 千穂
スクールカウンセラー 神谷 功・野口 昌宏

児童のみなさん

新型コロナの影響がまだ続く中、いつもと違う状況での生活は、私たちの心と体に知らないうちに大きなストレスがかかっています。調子が悪くなかったり、困ったことがあるときは信頼できる人に相談してみてください。それだけで気持ち落ち着くことがあります。



また、睡眠と食事はしっかりととるようにしましょう。特に朝食は一日のスタートをきるための大切なエネルギーになります。睡眠も8時間はとるようにしてくださいね。

保護者の皆様

スクールカウンセラーは、保護者の皆様からの相談も受け付けております。お子様のことでも気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。また、睡眠と食事は自己コントロールと深く関連しているといわれています。ゲームやインターネットをお子様がお楽しみあまり、長時間にわたってやり続けてしまう場合があります。睡眠不足と朝食をとらないままでの登校は、午前中の授業に集中できなったり、先生の指導を聞き逃したり、感情の不安定を招いたりするなど自己コントロールに影響することがあります。お子様の健康管理とともに睡眠と食事へのご留意をお願いいたします。



11・12月の予定

11月(霜月)

月	火	水	木	金
2	3	4 神谷	5 野口	6
9	10 神谷	11	12 野口	13
16	17 神谷	18	19 野口	20
23	24	25	26 野口	27
30				

12月(師走)

月	火	水	木	金
	1 神谷	2	3 野口	4
7	8 神谷	9	10 野口	11
14	15 神谷	16	17 野口	18
21	22 神谷	23	24 野口	25
28	29	30	31	



ふれあいルームのご利用方法

ご利用時間：AM 9：00～16：30 他の時間をご希望の場合は、ご相談ください。 神谷 SC は火曜日、野口 SC は木曜日に来ています。

以下の方法でお申し込みください。

- ① 担任の先生に伝える。
- ② 学校（副校長）に電話する。
- ③ カウンセラーの直通電話に連絡する。（木曜日9：00～16：00のみ）
（直通電話はすぐに応答できないことがあります。留守番電話の際は学校名・クラス・お名前・折り返しの電話番号を残してください。）

相談時間：原則スクールカウンセラー来校日の9時から16時まで

場所：4階 ふれあいルーム

☎ 王子第二小(副校長) 03-3908-2460
直通携帯(野口) 090-6028-0051