

令和5年2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 小出あさひ 神谷 功

ふれあいルームだより 2・3月号

<児童のみなさんへ>

寒さを乗り切ろう！

立春を過ぎましたが、まだまだ寒さは続いています。

暦のうえではもう春ですが、暖かくなるにはもう少し時間がかかりそうですね。寒さに負けず、元気に気持ちよく毎日過ごせるようにしたいですね。



寒さというストレスを解消するためには？

寒いと体が縮こまってしまい、朝なかなか起きられなかったり、体育着に着替えるのがおっくうになったりします。寒さは、ストレスの一つなのです。

寒さというストレスは、どう解消したらいいのでしょうか。ストレスの解消には、体をリラックスさせる方法や呼吸法などがあります。でも、そうした方法では寒さというストレスを解消するのは難しいです。

寒さは、意識しすぎると余計に寒く感じてしまいます。では、寒さを意識しなければ寒く感じることも少なくなるのでしょうか。真冬に、寒中水泳、水行、滝行などをする人もいますので、意識の力によって、寒いと感じることを少なくすることはできるようです。人間の能力には驚かされます。しかし、体には、かなりのストレスがかかっていることでしょう。

やはり、寒さというストレスは、暖かい食べ物をとったり、衣服の調節をしたり、適度に暖房器具を使ったりして、解消するのがベストのようです。

<保護者の皆様へ>

立春を過ぎましたが、まだまだ寒さは続いています。

暦のうえでは、もう春ですが、暖かくなるには、もう少し時間がかかりそうです。

お子さんが、寒さという心身にとってのストレスに負けず、元気に気持ちよく毎日を過ごせるように、保護者の皆様とともに、バックアップをしていきたいと思っています。

寒さというストレスに限らず、日々の生活の中で、いろいろとストレスを感じているお子さんもいるのではないかと思います。もしも、お子さんに何かご心配な様子がありましたら、ご相談ください。

2・3月の予定

2月

月	火	水	木	金
6	7 神谷	8	9	10 小出
13	14 神谷	15	16	17 小出
20	21 神谷	22	23	24
27	28 神谷			

3月

月	火	水	木	金
		1	2 小出	3
6	7 神谷	8	9	10 小出
13	14	15 小出神谷	16	17
20	21	22 小出	22	23



ふれあいルームのご利用方法

ご利用時間：午前 9:00～午後 4:30 他の時間をご希望の場合は、ご相談ください。

小出は金曜日、神谷は火曜日に来ています。日にちや曜日は、多少の変更がある場合がありますので、ふれあいルームだよりで、ご確認ください。

以下の①～④のいずれかの方法で、お申込みください。

- ①担任の先生に伝える。
- ②学校（副校長）に電話をする。（03-3908-2460）
- ③スクールカウンセラー直通電話（小出）に連絡をする。（080-3559-6582）

※電話は、金曜日の9時から16時までの間に、お願いいたします。電話には、すぐに出られないことがあります。留守番電話に、お名前、学校名（正式名称でお願いいたします）、学年と学級、電話番号をお残しく下さい。折り返し、ご連絡いたします。

- ④学校に来た時に、直接カウンセラーに声をかける。