



いよいよ皆さんが待ちに待った夏休みが始まります。元気に過ごして、また9月に皆さんの笑顔に会えるのを楽しみにしています。充実した夏休みになりますように！

★元気に夏休みを過ごす6つの秘訣★

ついだらけてしまいがちですが、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。①、②、③の時間は、おうちの方と一緒に考えて記入してみましょう。見える場所に貼って、この6つの秘訣を意識して生活できるといいですね。

① 朝 起きる時間を決めよう

もくひょう 目標 じ 時



までに起きます。

④ 朝ごはんを毎日食べよう

あたま からだ め づ べんきよう
頭と体が自覚めて、勉強も
あそびも元気にできます。食欲が
ないときは、ヨーグルトや果物
など、少しでも食べるようにしましょう。



② メディア機器（テレビ・ゲーム・スマートフォンなど画面のもの）を使う時間を決めよう

もくひょう 目標 じ かん 時間 ふん 分まで



にします。

⑤ 毎日、食後に歯みがきをしよう

おやつやアイスなど、甘いもの
を食べる機会が増えるかもしれ
ません。虫歯予防のため、必ず
歯をみがきましょう。



③ 夜 寝る時間を決めよう

もくひょう 目標 じ 時



までに寝ます。

⑥ 体を動かそう

ごろごろ過ごすばかりではなく、
運動もしましょう。中金ストレッチ
でやったことや、ヨガをやってみる
のもおすすめです。



★アンケートのお願い

夏休み中に、みなさんの生活の様子についてのアンケートを実施したいと思います。8月21日（木）にTeamsに配信しますので、アンケートに回答してください。アンケートを配信した際には、きずなネットでもお知らせします。よろしくお願いします。

★すこやかしらべについて

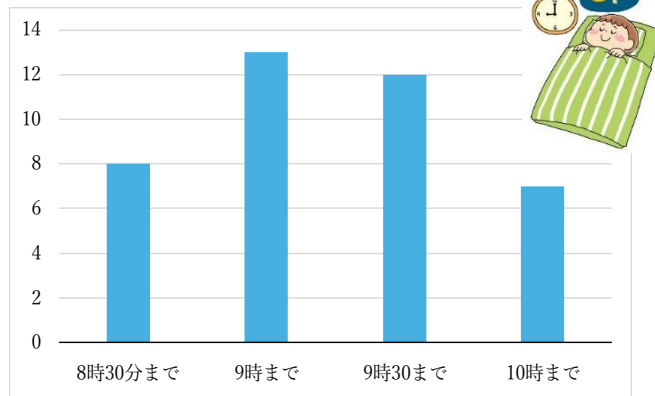
6月末に行ったすこやかしらべの様子です。保護者の皆さまのご協力、ありがとうございました。皆さんの感想では「だんだん時間が守れるようになった」「ボードゲームやカードゲームをしてメディア機器を使う時間を減らせました」「これからも続けたい」などがあり、うれしく思います。これからも規則正しい生活を心がけていきましょう。

7日間で

決めた時刻に寝ることができた人	16人
決めた時刻に起きることができた人	20人
メディア機器を使う時間を守れた人	21人
寝る前にヨガをした人	25人
いい姿勢に気を付けて過ごした人	12人
7日間すべてできた人	12人★



皆さんが決めた寝る時刻の様子



9時までに寝ることを目標にした人が多くいました。

🌸🌸🌸 スクールカウンセラーほりべ先生のころだより 🌸🌸🌸

学校にくるようになり3か月がたちました。みなさんとお話をする機会も増えてきました。そこで今回は改めてかんたんな自己紹介とカウンセリングについて話したいと思います。

自己紹介

名前：堀部 美紗 ほりべ みさ

趣味・特技：テニスをやっています。今でも週に1回はテニスをするようにしています。

夏場は暑くて昼間はできないので夜にやっています。

学校にいる日：基本的に水曜日にいます。いない日もあるので分からないときは担任の先生に聞いてください。

カウンセリングについて

カウンセリングってなんだろう？

カウンセリングはかんたんに言えば、悩みや不安について一緒に考えて気持ちを整理していくところです。悩みや不安を誰かに話してみると、気が楽になるかもしれません。もし話すことが難しいときには、無理に話さず、ゆっくり過ごすこともできます。

ゆっくりとお話ができる相談室はありますが、そこには行きたくないときもあるかもしれません。そんなときは、校内を歩いているときに声をかけてください。

悩んでいることはないけど・・・誰かとお話したいときはぜひぜひ声をかけてください。

