ぼちぼちいこか

～相談室だより～



令和8年11月5日

絵：るかさん
『たいようとはな』

四季桜が一気に花を咲かせています。今年は暑かったり寒かったり体調を整えるのが大変ですが、花たちも驚いているのではないでしょうか。運動場で遊ぶ子どもたちも半袖だったり厚手の上着だったりいろいろです。暑かったら上着を脱ぐ、寒かったら上着を着る、当たり前のことですが、案外子どもたちは無頓着なことも多いので様子を見て声をかけてくださると覚えるかもしれません。トレーナーの下に下着を着ていると汗を吸ってくれて快適に過ごせます。

例年この時期５年生に保健の授業で心の健康について話しています。悩みやストレスは誰にでもあって、悪いことではありません。ただ、大きくなりすぎると対応が難しいです。運動して体がほぐれると固くなった心もほぐれてくることは体感として感じていらっしゃる方も多いのではないでしょうか。寒さに負けず元気に体を動かして心のもやもやも吹き飛ばしましょう。

スクールカウンセラー　山本圭子