



2学期が始まりました。皆さんの元気な姿と明るい表情を見て安心しました。まだまだ暑いので体調に気を付けながら、学校生活を送りましょう。

2学期は行事もたくさんあります。友達と協力して活動することが多くなり、時々心や体が疲れることもあるかもしれません。そんな時は、周りの人に話を聞いてもらって気持ちを軽くしていきましょう。皆さんの周りには、支えてくださる方々がたくさんいますから、安心してください。いつでも近くにいらっしゃる先生方に声を掛けてくださいね。

ストレスをためていませんか?～自分でできる対処法～

1 ストレスを外に出そう

- 不安やできなかったことなどを、「悪い」「だめだ」「嫌だ」と評価せず、「ふーん、そうなんだ」と受け止めてみましょう。別の角度からながめることで、その思考から抜け出し、今できることに目を向けるのです。また、ストレスを書き出したり、人に伝えてみたりするのもいい方法です。

2 好きなことや楽しめることをしよう

- 大きな声で歌う、ランニングやサイクリングをする、運動する、好きな物の音やにおい、味を味わう等、好きなことをして心を開放する時間を作りましょう。また「ラジオ体操」で体を動かしてみるのもいいでしょう。

3 誰かの助けをかりよう

- 一人で頑張るのではなく、他の誰かの「サポート」を受けながら、ストレスと付き合っていきましょう。



出展：子供のストレスマネジメント(合同出版)

8月、9月の予定

月	火	水	木	金
8/25 中山 9:00-12:30 2学期始業式	26 中山 9:00-12:30	27 中山 9:00-12:30	28 中山 9:00-12:30	29 中山 9:00-12:30
9/1 中山 9:00-12:30	2 中山 9:00-12:30 吉田SSW 11:00-16:30	3 中山 9:00-12:30	4 中山 9:00-12:30	5
8 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	9 中山 9:00-12:30 吉田SSW 11:00-16:30	10 中山 9:00-12:30	11 中山 9:00-12:30	12 中山 9:00-12:30
15 敬老の日 	16 中山 9:00-12:30 吉田SSW 11:00-16:30	17 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	18 中山 9:00-12:30	19 中山 9:00-12:30
22 振替休日	23 秋分の日	24 島田SC 10:15-17:00 中山 9:00-12:30	25 中山 9:00-12:30	26 中山 9:00-12:30
29 中山 9:00-12:30	30 中山 9:00-12:30 吉田SSW 11:00-16:30			

保護者の方の相談も受け付けております。いつでもご連絡ください。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは 相談担当 森田 まで