



いよいよ2月です。進級、進学に向けて一生懸命頑張っている姿がたくさん見られます。時間を大切に、学校生活を過ごしてください。

悩みはありませんか。不安な気持ちになっていませんか。いつでも先生方は話を聞いてくださいます。遠慮せず勇気を出して話してみましょ。きっと肩の力が抜けて気持ちが楽になると思います。心身ともに健康でありたいですね。

### ストレッチ体操で気持ちもゆったり

こんな時に効果的 ・ ・ 試験前、不安な時、落ち着きたい時、息苦しいとき、緊張している時

#### 1 「肩のストレッチ」 目標回数：3回

- ①息を吸いながら肩を上げていきます。5秒程度止める。
- ②息をフッと吐きながら、肩を下にストンと落として元に戻します。



#### 2 「胸のストレッチ」 目標回数：3回

- ①手は後ろで軽く組み、ゆっくり息を吸います。
- ②息を吐きながら、肩甲骨を寄せて胸を開き、腕を斜め下に伸ばしていきます。



試しにやってみてね



## 2月

月	火	水	木	金
2 中山支援員 9:00-12:30	3 中山支援員 9:00-12:30 吉田SSW 13:00-16:00	4 島田SC 10:15-17:00 中山支援員 9:00-12:30	5 中山支援員 9:00-12:30	6 中山支援員 9:00-12:30
9 中山支援員 9:00-12:30	10 中山支援員 9:00-12:30	11 建国記念の日	12 中山支援員 9:00-12:30	13 中山支援員 9:00-12:30
16 中山支援員 9:00-12:30	17 中山支援員 9:00-12:30 吉田SSW 13:00-16:00	18 島田SC 10:15-17:00 中山支援員 9:00-12:30	19 中山支援員 9:00-12:30	20 中山支援員 9:00-12:30
23 天皇誕生日	24 中山支援員 9:00-12:30	25 中山支援員 9:00-12:30	26 中山支援員 9:00-12:30	27 中山支援員 9:00-12:30

保護者の方の相談も受け付けております。

※連絡先 学校 62-0235 各学年担当あるいは 相談担当 森田 まで

