

2学期がはじまり、お子さんの様子はいかがでしょう？頑張った1学期や暑かった夏を経て、2学期は気持ちの面でも疲れが出やすい時期でもあります。学校でも注意深く見守っていきますので、ご家庭で気になる様子がありましたらお知らせいただければと思います。

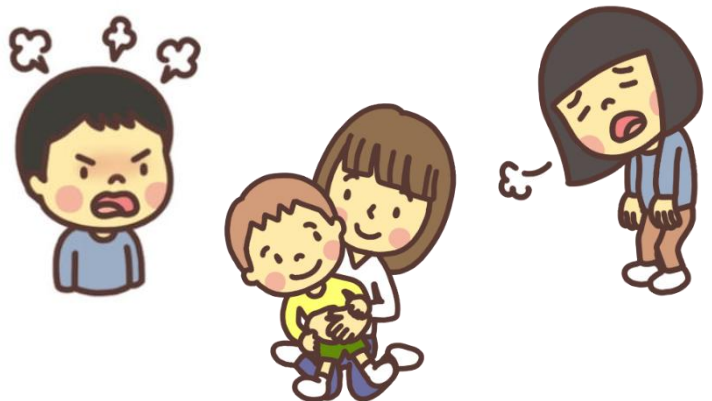
子どものサイン、どこに出る？

- ①朝の不調…「具合悪い」「いきたくない」などと訴える
- ②睡眠の変化…寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝起きられない
- ③食欲の変化…食欲がない、または食べすぎる

他にも…

- ・甘える(赤ちゃん返り)
- ・イライラ
- ・すぐ泣く
- ・疲れやすい
- ・無気力

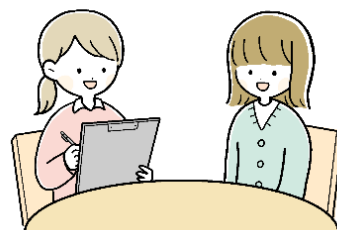
など



子どもの心の不調は、体調や生活に変化が出やすいです。仮病と決めつけたり無理に話を聞き出したりしようとせず、「心配しているよ」「味方だよ」というメッセージを伝えながら見守ることが大切です。

カウンセリングなんて…と思っていませんか？

カウンセリングと聞くと「重大な相談」をイメージするかもしれませんが、そんなことはありません。お子さんのこと、保護者としての悩みなど小さなことでも大丈夫です！気軽に利用していただければと思います😊



スクールカウンセラーは、話をきく専門家！

話をきいてもらうことで…



気持ちがスッキリ & 頭の中を整理できる ✨

新しい考え方やかかわり方のヒントになる ✨



サポートしてくれるサービスや専門機関について知れる ✨ 先生・学校への橋渡しにも 🌞

インフルエンザ、シーズンイン ⚡

札幌市では、インフルエンザが流行開始の目安となる基準値を超えたそうです。手足口病なども流行っているようなので、感染症予防にご協力をお願いいたします。

