



2025 年 12 月 25 日

札幌市立藻岩小学校

スクールカウンセラー

# スクールカウンセラー便り

## “冬休み準備号”

長かった2学期を乗り越え、クリスマス、年末、お正月と楽しみ満載の冬休みが始まります。1年で一番夜の時間が長い時期ですが、おうちで暖かく楽しく過ごしていただけたらと思います。

### 生活リズム

長期休みの時はどうしても生活リズムが崩れやすくなりますね。でも、生活リズムは心と体の健康の基本です。崩さないためには、就寝時間のルールを決め、そこはしっかり守るようにしましょう。就寝時間には、他に起きている家族もいると思いますが、家全体が静かになるようにお互い協力しましょう。



スムーズに就寝するためには日中ある程度活動的に過ごすことも必要です。せっかくのお休みですから、家族でスポーツを楽しんだり、普段はやらないような手の込んだ家事を協力し合ってやるのもいいですね。

長期休みはゲーム・動画の時間が長くなりがちですが、あらかじめ親子で話し合ってルールを決めておくといいと思います。ゲーム・動画以外にも楽しめることがいろいろあるといいですね。

### 宿題&勉強

自力で計画的にできるのが理想ですが、なかなかそうはいかない場合もあると思います。大人の手助けが必要な場合もあると思うので、宿題の内容や全体量を大人も把握しておき、計画的にやることをサポートしてあげるのもいいかと思います。

### 3学期の相談予定日

(AM 勤務は9時～12時、PM 勤務は13時～16時)

1月：16日(金AM)、23日(金PM)、30日(金AM)

2月：6日(金PM)、13日(金AM)、20日(金PM)、27日(金AM)

3月：6日(金PM)、13日(金AM)、19日(木PM)、25日(水AM)

ご利用の際は、担任の先生または教頭先生を通してご予約ください。