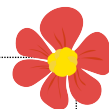


スクールカウンセラー通信

***すくーるかうんせらー つうしん (2026年7月号) ***



◇夏休みはネット・ゲームに注意◇

夏休みが近づいてきました。子どもにとっては楽しい夏休みですが、大人は仕事に行かなければならないために目が行き届かず、心配も多いのが夏休み。熱中症や食事など体のこともですが、スクールカウンセラーには以下のような心配が夏休み前後に多く寄せられます。

- ・生活リズムが不規則になり、夜ふかし、朝寝坊…。
- ・ゲームを長い時間やってしまい、学校が始まってからが心配…。
- ・宿題や家庭学習をやらず、注意しても「あとでやる」と言うばかり。
- ・SNSなどインターネット上で、友だち同士のトラブルが起こる。
- ・ゲームでの課金や知らない人と繋がってしまっていた…。

また、特にトラブルがあったり宿題ができていないわけではないのに、夏休み明けに登校を渋ることもよく見られます。

保護者の方も仕事に追われたり、親戚の集まりなどがあつたりと、意外と「あれ？子どもが学校に行っているときより忙しいかも？」というのが夏休みです。「まあいいか」と流す・許す部分と、「これだけはだめ」ときっちり線引きする部分を夏休み前に約束し、できるだけストレスなく過ごせる下地を作っておくのもおすすめです。ちなみに約束を作るときの鉄則は「**守れない約束は最初からしない**」！困ったときにはぜひご相談ください。

◎8月～12月の来校日 ※毎週木曜日です◎

月	日	時間
8月	27日	13:00～17:00
9月	3日	9:00～12:00
	10日	13:00～17:00
	17日	9:00～12:00
	24日	13:00～17:00
10月	2日	13:00～17:00
	8日	13:00～17:00
	15日	9:00～12:00
	22日	13:00～17:00
	29日	9:00～12:00
11月	5日	13:00～17:00
	12日	9:00～12:00
	19日	13:00～17:00
	26日	9:00～12:00
12月	3日	13:00～17:00
	10日	9:00～12:00
	17日	13:00～17:00
	24日	9:00～12:00

ラジオ体操のすすめ

みんな知っているラジオ体操、実は病院でも取り入れられているほど心と体の健康に良いのです。あの音楽が流れば自然に体が動きだし、全身くまなく使えるすごい体操。体を伸ばせば心も伸びやかになります。気持ちが沈んだときには、まずラジオ体操をしてみましょう。意外と効果があります！



ご相談のお申込みは教頭先生を通じて
お願いいたします。

