



そうだんルームだより



令和2年度 第3号 高洲北小学校

スクールライフカウンセラー 松本 留美

あつ^ひい日がつづきますね。

夜^{よる}はねむれていますか？ ごはんはおいしくいただけていますか？

みなさんの心^{こころ}や身体^{からだ}が「きもちいいな」「うれしいな」「たのしいな」と感じ^{かん}られることは
できていますか？ いそがしくても、ときどき大^{おお}きく深^{しん}呼吸^{こきゅう}をして「ああ、きもちいいなあ」と声^{こえ}
に出^だしてみてください。心^{こころ}のエネルギーがまんたんになりますよ。

それでもなんだかモヤモヤするなあ、イライラするなあというときには、そうだんルームにき
てくださいね。いっしょに心^{こころ}のエネルギーをチャージしましょう。

