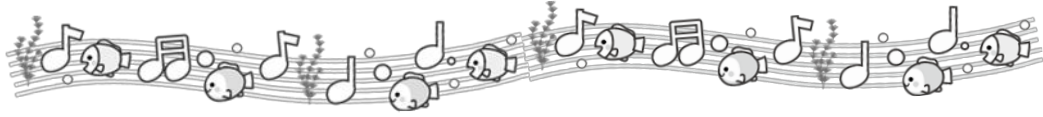


# そうだんルームだより



令和2年度 第5号 高洲北小学校  
スクールライフカウンセラー

やっとすずしくなりました。ながくてあつい夏<sup>なつ</sup>をのりきることができた自分<sup>じぶん</sup>に、  
「素晴らしいね!」と声<sup>こえ</sup>をかけながら大きなはく手<sup>しゅ</sup>をおくりましょう。

こころ<sup>こころ</sup>は心のエネルギーをたくさんつかう一年です。なんだか元気<sup>げんき</sup>が出ない  
なあ、イライラするなあ <sup>かん</sup>と感じたら、「リラックスタイム」を<sup>つく</sup>作ってみてください。

わたしのリラックスタイムは、すきな音楽<sup>おんがく</sup>をききながらお風呂にはいることです。

みなさんはリラックスタイムに<sup>なに</sup>何をしますか? おしえてくださいね。

