

そうだんルームだより

令和3年度 第2号 高洲北小学校
スクールライフカウンセラー

あつい日がつづきますね。

夜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？

みなさんの心や身体が「きもちいいな」「うれしいな」「たのしいな」と感じられることはできていますか？ いそがしくても、ときどき大きく深呼吸をして心の声をきいてみてください。

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。

いっしょに心のエネルギーをチャージしましょう。



そうだん 相談したいときは？

そうだんルームのカウンセラーか先生に「相談したいことがあります」と伝えてください。

話せないときはそうだんルームの前にある「よやくカード」をかいて、ポストに入れてください。そうだんルームはほけんしつのとなりにあります。