

# スクールカウンセラーだより

福井市清明小学校  
令和2年9月

みなさんの「こころ」と「からだ」の調子はどうですか？今年の夏は、新型コロナウイルスを予防するために、暑くても毎日マスクをつけたり、しっかりと手あらいをしたりと、いままでとはちがう生活を送っています。そんなみなさんの様子を見ていると「とてもがんばっているなあ」と感じます。

しかし、ずっとがんばりつづけていると、からだはつかれてしまいます。からだをほぐして、ゆるめてあげましょう。

## 【からだをほぐしてリラックス】

- ①いすにすわります
- ②手のひらを合わせて、指どうしを組み合わせます
- ③そのまま手のひらが上を向くようにして、うでを上へのぼします
- ④うでをのぼしながら、後ろに反ります
- ⑤うでを下ろし、からだの力をぬきます



首をゆっくりと回したり、深呼吸をしたりするのもいいですね。からだをほぐすと、こころも少しホッとします。こころとからだは、つながっています。からだがつらくなると、こころもつらくなることがあります（その逆もあります）。

こころやからだがつらいときは、一人でなやまずに家族や学校の先生、スクールカウンセラーに話をしてみてください。

## スクールカウンセラー 来校予定

塚田 和子（グループエンカウンター、全員面談担当）

火曜日 午前8時30分～10時30分

伊藤 裕美子（児童・保護者カウンセリング担当）

火曜日 午後1時～4時

\*来校日は学年だより等に掲載していますので、そちらをご覧ください。

相談をご希望の場合は、担任を通じてお申し込みください。

改めて日時をご連絡いたします。お気軽にご相談ください。