



教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和7年9月2日発行

＜佐藤スクールカウンセラーより＞

こんにちは。スクールカウンセラーの佐藤です。

とても暑い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

体温よりも暑い日が続く、体が疲れて、ヘトヘトかもしれません。まだまだ暑さが続くようなので、体調管理をお互いに気をつけたいですね。

長い休みの後、いつもの学校生活のリズムに戻ろうとする時、体も心もとてもがんばります。それはエネルギーがいることで、時々学校に行くのが嫌だなと思ったり、学校から帰ってくると疲れて動けなくなることもあるかもしれません。そんな時はがんばりすぎず、自分の体と心に目を向けて、誰かの助けも借りながら、ゆっくり自分に合ったペースを見つけられるとよいですね。

でも、がんばっている時ほど、自分の体の疲れや心の疲れに気がつかないものです。「なにか変だな。」、「困ったな」という時は、信頼できる大人に相談してみたり、心ゆったりタイムにお話に来てください。

9月も2回来校しています。どんな些細なことでも構いません。お気軽にいらしてください。

.....きりとり.....

心ゆったりタイム相談希望票

学部（小・中・高）（ ）年 氏名（ ）

9月11日（木）		9月18日（木）	
相談者（ 本人 ・ 保護者 ）※どちらかに○		相談者（ 本人 ・ 保護者 ）※どちらかに○	
①13:00～13:30		①13:00～13:30	
②13:45～14:15		②13:45～14:15	
③14:30～15:00		③14:30～15:00	
④15:15～15:45		④15:15～15:45	

希望する時間帯に○をつけてください。

*締め切り 9月8日（月）担任→保健室まで