



教育相談だより



香川県立香川東部支援学校 令和7年10月31日発行

＜佐藤スクールカウンセラーより＞

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの佐藤です。

急に気温が下がり寒い日も増え、日が暮れるのも早くなってきました。みなさん体調はいかがでしょう。

秋から冬にかけて、朝起きるのが大変になったり、寒さで体も緊張しやすくなったりして、体も心も疲れがなかなかとれない日もあるかもしれません。逆に夏の暑さより過ごしやすくて、外に出やすくなる人もいるかもしれません。

疲れたり、気持ちが落ち込む時は、無理をせず休んだり、気分転換に外の空気を吸って体を動かしたり、心や体と上手に付き合えるとよいですね。

でも、一人でがんばるのは誰でも難しいものです。困ったら、周りの大人に話したり、心ゆったりタイムに相談に来てみてください。一緒に考えましょう。

11月も2回心ゆったりタイムがあります。どんな些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください。お待ちしております。

.....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（ ）

11月6日（木）		11月20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 11月5日（水）担任→保健室まで