



# イエス!

白岡市教育支援センター  
電話：0480-93-6850



## ～心と体のバランスを大切に～

40日間の長い夏休みが終わり、第2学期が始まりました。夏休み中は家族と過ごす時間が増えたり、自分のペースで過ごしたりと有意義な時間も多かったと思いますが、どうしても生活リズムが崩れがちになります。お子様の様子はいかがでしたでしょうか？

今年の夏は猛暑日が続き、8月5日(火)には群馬県伊勢崎市で国内歴代最高気温となる41.8度を記録しましたが、これからも厳しい残暑が続くそうです。早めに生活リズムを取りもどして、心と体のバランスを大切にしながら元気に生活しましょう。

### □生活リズムを取りもどすために

- 1 基本的な生活習慣づくり
  - ・早寝、早起き、食事のリズムを少しずつ元にもどして習慣化しましょう。
- 2 生活全体や学習等のリズムづくり
  - ・朝起きてから寝るまでの一日のスケジュールを立ててみましょう。また、無理のない範囲で意識して生活しましょう。
- 3 プラスのコミュニケーションづくり【家庭】
  - ・できたこと、取り組んだこと、取り組んでいることなどを前向きに捉えてプラス評価しましょう。
  - ・ちょっとした親子の会話を大切にするとともに、何気ない動作なども認め合いながら、前向きな姿勢を大切にしましょう。

### □2学期の子どもの変化に注意!

夏休み明けは子どもの心が不安定になりやすく、学校生活が始まることに不安を抱える子ども少なくありません。また、2学期は学校行事も多く、学習内容の深まりや友人関係のトラブルが発生するなど、子どもにとってストレスが増える時期といえます。

子どもの不安は、言葉や表情、体調の変化等に表れるため、こうしたサインを早めにキャッチすることが大切です。そして、まず丁寧に話を聞き、状況によって早めに学校等に相談して、多面的に見守ることも大切です。

### 4月から7月の相談状況(件数)等

#### ◆適応指導教室(通室)に関する相談

- 小学生・・・4件 ○中学生・・・6件
- 体験通室・・・6件

(※年度当初は小学生の相談が多く、後半になって中学生の相談、体験通室が多くなりました。)

#### ◆教育相談(カウンセリングを含む直接の対話)

- 小学生・・・2件 ○中学生・・・11件
- 保護者・・・6件

- ◆6/25(水)「学校生活で何らかのなやみを抱えている子を支える保護者の懇談会」保護者等10名参加



### 9月の教育相談日

#### ■教育相談員(臨床心理士)

- 9月 3日(水) 10:45
- 9月10日(水) 9:30 10:45
- 9月17日(水) 9:30 10:45
- 9月24日(水) 9:30 10:45

#### ■カウンセラー

- 9月12日(金) 10:45
- 9月26日(金) 10:45

※現在予約が可能な日時です。相談時間は約1時間、教育支援センターでの対面方式です。

※相談をご希望される方は、教育支援センターにご連絡ください。(TEL:93-6850)

