

☆ 12月・1月の教育相談のお知らせ ☆

学期末、冬休みを迎えるにあたって、お子さんのご様子はいかがでしょう。

教育相談では、カウンセラーの先生が心理の専門的な知識、技術を活用し、お子さんや保護者の方の悩みや不安を受け止めて相談にのってくださいます。どんな些細な相談でもかまいません。相談してみようかな、と思われたら担任、または教育相談担当（東郷）までご連絡ください。

<12月の予定> 12/8(金)、12/15(金)

<1月の予定> 1/12(金)、1/19(金)、1/26(金)

*時間は11:00～16:00です。

瀬田北小学校の児童・保護者の皆さんへ

寒くなってくると、つい体に力が入ってしまいますね。力が入っている＝緊張しているということですが、心と体は同じ動きをすることが多いため、心も緊張してしまっているかも。ストレッチやお風呂で体をゆるめて、心も一緒にゆるめてしまいましょう！

スクールカウンセラー 大平 雅美