

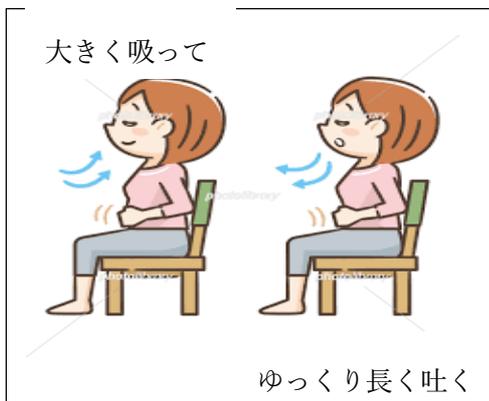
スクールカウンセラーだより NO.3

梅田 信子



新年あけましておめでとうございます。みなさん、今年もよろしくお祈りします。

「笑う門には福来る」という言葉がありますが、笑顔のもとには幸福がやってくると言われ、免疫力を高めて健康にもよいとされています。今年はコロナも終息して、クラブ活動や行事が楽しくできるといいですね。みなさんも笑顔を絶やさずにいてください。でもしんどい日やつらい日もやってくるかも知れません。そんな時に役立つ呼吸法をお知らせします。ぜひ、やってみてくださいね♪



☆イライラする時や、不安な時に役立ちます

いろいろな呼吸法がありますが、私は腹式呼吸をしています。吸うときは、鼻からお腹を膨らませるように大きく吸います。少し息をとめて、その後口から、ゆっくりと時間をかけて吐き出します。玉ネギのように膨らませて、長ネギのように吐き出すと覚えてください。息をすることに集中するのが、コツです。

スクールカウンセラー来校日 (3学期)

1月 14日 21日 28日
2月 4日 18日 25日

*すべて金曜日 *時間 10:00~17:45

保護者の方からのご相談もお受けしています。
お子さんのこと、ご自分のことなど何でもお話に来てください。担任の先生か学校にご連絡ください。
笹川中学校 TEL 320-2082

学校で相談しにくい人は
下の番号でも相談できます。

こどものための
そうだんまどぐち

もし、きみが
なやんでいたら、
そうだんしてください。

こどもの人権110番
0120-007-110

チャイルドライン 18歳までの子どもがかけるとんぼ
0120-99-7777

24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

子どもヤマビル研究会の紹介をします

四日市の小学生と中学生の活動です。

ヤマビルって知っていますか。山や田んぼに出てくる血を吸うあの生き物です。市内の小中学生が観察を続けていて、去年「ヒルは木から落ちてこない」と言う本を出版しました。この会を立ち上げてコーディネーターをしている方は、私の子どもがお世話になった小学校の先生です。子どもたちが、みんな研究者になって活動しているそうですよ。これまでヒルの生態に目を向ける人がいなかったようで、注目されています。すごく独創的な発想ですね。「どうして？」が想像力や観察力につながります。みなさんも興味を持ったことはどんどん調べてみてください。最近、広報誌や新聞でとりあげられています。2月にはNHKで放送される予定もあるそうです。