

# 心の教室だより

令和元年 8 月

NO.3

長尾小学校のみなさん、こんにちは。心の教室相談員の今市 美紀です。

今年の夏はとても暑い夏でしたが、楽しい夏休みをすごせましたか？

さあ、2学期が始まりました。2学期は、行事がたくさんありますね。これから運動会の練習もはじまります。よく食べ、よく寝て毎日元気にすごしましょう。

それでも、「少しつかれたな」、「なんだかイライラするな」と思う時は、ゆっくりと深呼吸がおすすめです。大きく息をすって、ゆっくりはきます。すう時は、好きなこと、楽しいことをイメージして、はく時は、いやなこと、不安なことをはきだすイメージでやってみてください。体と心がすっきりしてきますよ。

2学期もよろしくお祈りします。



## 2 学期前半の予定



	10 : 40~11 : 20	11 : 30~12 : 10	13 : 20~14 : 00
9月 5日 (木)			
9月 12日 (木)			
9月 19日 (木)			
9月 26日 (木)			
10月 3日 (木)			
10月 10日 (木)			
10月 17日 (木)			

\* 相談時間確保のため、できるだけ予約をしていただきますようよろしくお祈りします。予約は、教頭先生まで (☎050-7102-9164) ご連絡ください。