

# 心の教室だより

令和元年 5 月

NO.2

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。

暑くなってきましたね。水分補給を忘れず、熱中症には気をつけましょう。

もうすぐ梅雨もやってきます。学校生活にもなれたころですが、じめじめとむし暑くなって、体もころも疲れやすい時期です。「ちょっと疲れたな」と思ったときは、まずは体を休めること！家でゆっくりすきなことをして過ごしたり、夜も早めに眠るようにしましょう。この時期はリラックスを心がけて、ころも休めてください。そして体もころも元気いっぱいこれからやってくる暑い夏も乗り切っていきましょう。

暑い時ですが、気になることがありましたら、保護者の方も気軽に来てくださいね。



## 6 月・7 月の予定

|              | 10 : 40 ~ 11 : 20 | 11 : 30 ~ 12 : 10 | 13 : 20 ~ 14 : 00 |
|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 6 月 6 日 (木)  |                   |                   |                   |
| 6 月 13 日 (木) |                   |                   |                   |
| 6 月 20 日 (木) |                   |                   |                   |
| 6 月 27 日 (木) |                   |                   |                   |
| 7 月 4 日 (木)  |                   |                   |                   |
| 7 月 11 日 (木) |                   |                   |                   |
| 7 月 18 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願いいたします。予約は、教頭先生まで（☎050-7102-9164）ご連絡ください。