

スクールカウンセラーだより

No.12 令和7年7月10日

武蔵村山市立第二小学校

スクールカウンセラー 神村 淳一

## 😊こころのほっと通信😊

夏休み前ですが、夏休み明けのこと。

休み明けは、子供も大人も憂鬱になるものです。特に、長期休業明けは、生活リズムの落差によって、体も心も調子を崩しやすくなります。

今年の夏休み明けは、9月1日、月曜日始まり。ちょっと気合が必要そうです。夏休み最終週は、ゆっくりと生活のペースを戻していきましょう。ポイントは起床時間。起床時間を通常の時間に戻すことで、脳内の睡眠リズムは整いやすくなります。

夏休み最終週の8月28日(木)は、私スクールカウンセラーが来校します。お子様のことで気になること、心配なことがありましたら、どうぞいらしてください。お手数ですが、事前に学校にご連絡いただき、予約をしてからご来校ください。時間、場所は下記☆のとおりです。

どうぞ、よい夏休みを。



スクールカウンセラー 神村 淳一  
(公認心理師・学校心理士・特別支援教育士)

☆受付時間 9:00~16:00  
☆相談時間 30分~45分  
☆場所 相談室(校舎2階、西側)