



令和 4 年 7 月
西富小学校 相談室

そうだんしつだより



いよいよ^{なつやす}夏休みですね！

外^{そと}がとても暑い^{あつ}ので、家^{いえ}の中^{なか}で過^すごす時間^{じかん}も多^{おお}くなるか
と思^{おも}いますが、長^{なが}い時間^{じかん}、ず^じっとゲ-ム^{かん}をしてい^おると、頭^{あたま}
の中^{なか}が疲^{つか}れてイライラ^{かな}したり、悲^{かな}しい気持^きちにな^もったりし
て、それ^{なお}が治^なりにくくな^{げん}ってしま^きいます。元^{げん}気^きな心^{こころ}を守^{まも}る
ため^きには、ゲ-ム^きのやり^きすぎには気^きをつ^きけてくだ^きさいね。

朝^{あさ}や夕^{ゆう}方^{がた}は、近^{ちか}くの公^{こう}園^{えん}へ遊^{あそ}びにい^{あそ}って^{あそ}みたり、お^おう^おち
の^{ひと}人^{とも}や友^{とも}だちと、子^こども向^むけのイ^いベ^べン^んトを^{さが}探^{さん}して参^{さん}加^かして
み^{たの}たりする^{たの}のも楽^{たの}しいです^{たの}ね。

長^{なが}い夏^{なつ}休^{やす}みだか^{なつやす}らこ^{なつやす}そで^{なつやす}きる^{なつやす}こと^{なつやす}に、ど^{なつやす}う^{なつやす}ぞ^{なつやす}チャ^{なつやす}レ^{なつやす}ン^{なつやす}ジ
し^{なつやす}て^{なつやす}み^{なつやす}て^{なつやす}くだ^{なつやす}さい^{なつやす}ね。

2^{がっ}学^き期^き、ま^{げん}た^き、元^{げん}気^きなみ^{げん}な^きさん^きに会^あえる^あのを^あ楽^{たの}しみ^{たの}にし
て^{たの}いま^{たの}す！

7^{がっ}月^きの相^{そう}談^{だん}室^{しつ}は2^{にち}1^{もく}日^{かい}(木^{しつ})ま^{かい}で開^{かい}室^{しつ}して^{しつ}いま^{しつ}す。

2^{がっ}学^き期^きは9^{がっ}月^き1^{がっ}日^き(木^{もく})か^{かい}ら開^{かい}室^{しつ}しま^{しつ}す。

保護者の皆さま

夏休みが始まりますね。お子さんが家にいる時間が長くなることで、少し気が重い保護者の方も、少なくないのではないのでしょうか？

夏休み明け、お子さんがすっきりとした気持ちで登校できるようにするためには、夜更かし・朝寝坊を避け、生活のリズムを崩さないことと、ゲーム・インターネットなどのデジタルに向かう時間を、保護者の方が主体となって、しっかりと管理することが大切です。

デジタルに接する時間が長いと、脳自体が知らず知らずのうちに変化していくことがわかっています。また、「脳疲労」と言われる現象では、脳への情報過多により、集中力が低下したり、物覚えが悪くなるばかりでなく、切れやすくなるといった性格の変化も生じることが明らかとなっています。2019年にNHK「クローズアップ現代+」で特集され大反響を呼びました。

お子さんが家で過ごす時間には、できる限り、ゲームやネット以外のことをやらせてあげたいですね。

トランプやスゴロク・オセロゲームなどのボードゲーム（ペットボトルのふたを使って作れますよ。）はおすすめです。他にも、牛乳パックなど身近なものを使った工作、ドミノ倒しの装置を作る、タオルストレッチ、風船バレー、音楽に合わせてダンスをする、虫を飼う…。

リアルな遊びや体験をすることで、お子さんの創造力や意思の力が育まれていきます。夏休みはぜひ、それを応援してあげてください。

★夏休み中は、相談室はお休みします。

2学期は、9月1日(木) 10時から開室します。

★県のスクールカウンセラーの次回来校日 9月16日(金) 午前中
面談を希望される保護者の方は、学校までお申し込みください。

 04-2922-3316（西富小学校）