

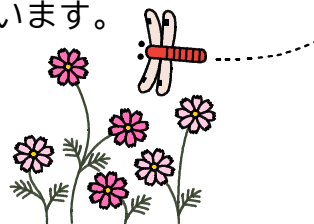
しえんきょういくだより

2023年度9月 芝生小学校



いろいろな体験をした夏休みを終えて、2学期が始まりました。まだまだ日中の暑さは厳しいですが、朝夕には秋らしい風を感じることができるようになりましたね。子どもたちは、2学期の勉強や運動会の練習に励んでいます。

ちょっと学校に行けないんだ・・・



夏休み後の2学期始め、学校に行くエネルギーがちょっと足りなくなるお子さんがいます。

◎生活リズムの乱れから、朝しんどいなあと感じます。だるさ・頭痛・腹痛など、体調に影響が出やすくなります。早寝早起き、入浴、食事など、毎日決まった生活リズムを整えましょう。

◎1学期は、新しい環境に慣れるために必死に頑張っていたという場合があります。勉強や人間関係がしんどかったのかもしれませんが。しんどかったという自覚はなくても、夏休みを過ごした後に、ふっと「自分はストレスを感じていた」と、心と身体がSOSを出したのでしょうか。

エネルギー切れで学校に行けなくなったお子さんには、エネルギーを満たしてあげましょう。100パーセント自分の味方をしてくれる家族に守られていたら、やがてエネルギーは満たされてきます。

「何がしんどいのか」ゆっくり聞いてあげてください。理由がはっきり言えない子もいます。自分で理由がわからない子もいます。それでも、大好きな家族とゆったりと過ごすうちに、きっとエネルギーは補充されます。

スクールカウンセラーと話してみるのもいいよ

専門家に話を聞いてもらうのもいいでしょう。
おしゃべりの中から、気持ちがりフレッシュできることがあります。
焦らず、お子さんを信じて待ちましょう。

