



教育相談だより 9/10月号



令和2年9月9日発行

若狭小学校保健室

1学期後半がスタートしました。まだ暑さもある毎日ですが、子ども達は、元気に過ごしています。

児童や保護者の皆様を支援する先生方の、10月11月の出勤日のお知らせです。



《支援に関わる先生方の紹介》

	お名前	出勤日 時間	主な支援内容
教育相談 支援員	こはつ つきこ 古波津 月子先生 	月・水・木・金 の午前中 (8:15~12:00)	○登校しぶりのある児童の、朝の登校支援を行います。 ○悩みのある児童の相談にのります。
スクール ソーシャル ワーカー	またよし ちかげ 又吉 千景先生 	火曜日の午前中 (10:00~12:00)	○生活や暮らしの中で困った事の相談にのります。 ○行政・福祉のご案内をします。 ○主に、保護者の方の相談にのります。
スクール カウンセ ラー	はまざと なえみ 濱里 苗美先生 	火曜日の午後 13時半~16時半 【予約制です】 9月10月の 出勤日 9/15 9/29 10/6 10/20 10/27	○専門的な立場から、児童、保護者の方の相談にのり、アドバイスを行います。

* 出勤日は、学校行事との関係などで変更がある場合もあります。

* 支援や相談を希望される方は、事前に学校へ連絡下さい。

若狭小学校 Tel917-3312 担当 喜久山(保健室)

* 相談内容は、秘密厳守です。

♡こころのけんこう♡ 豆知識

スキンシップで幸せホルモン

幸せホルモンの正体は「オキシトシン」。
ストレスを解消し、幸せを感じる神経伝達物質です。
お子さんを、ほめるときは、言葉だけでなく、
頭をなでてあげることで、幸せホルモンは
さらに分泌されます。

しかも、なでられる方だけでなく、
なでる方にも分泌されるので、
お互い幸せな気分になって
絆が深まります♡



笑うといいことがいっぱい

笑うことで、病気とたたかう
ナチュラルキラー細胞が増えて、
免疫力がアップします。これは、
笑顔を作るだけでも効果がある
そうです。

ほかにも、笑いにはストレスを
低下させてリラックスしたり、脳
の働きを活性化するなどの効果
があります。