

**◯◯小学校**

**スクールカウンセラーだより**

　　　　年１０月　Ｎｏ．

発行者：

**お家の人とよんでください**



　◯◯小学校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの◯◯です。夏休みが終わり、運動会も終わり、２学期が本格的にはじまりました。まだまだ暑い日が続きますね。

風邪などで、体調も崩しやすいですが、急激な気温の変化は、**心のバランスにも影響**します。少し難しい言葉を使うと、**自律神経**とよばれるものが、うまく機能できなくなります。心は、気温にも左右されるんですね！ちょっと、最近元気でない、朝起きることができないという時は、ラジオ体操などで、身体と心のバランスを整えてみましょう。それだけで随分と、気持ちに変化が起きてきます！！



４本の線をつかって、下の９つの点を一筆書きで通ってみてください。

**これだと５本になるので✖**

**・　・　・　　　　　・　・　・**

**・　・　・　　　　　・　・　・**

**・　・　・　　　　　・　・　・**

答えがわかった人は、カウンセラー室まで言いに来てください