

“こころ”のサポーターだより



港区立港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

皆さん、こんにちは。お元気ですか？

最近、通学時間であつたらう朝の時間帯に、速足で散歩をしたり、ジョギングをしている親子たちを見かけます。みなさんに心がけて欲しいのは、いつもと同じ生活リズムを続けることです。不安をあおるユーチューブやテレビ番組は見ないようにしましょう。手洗い、うがい、除菌をし、免疫力を高める食生活（人参、パセリ、セロリ、クレソン等の野菜を生で食べる等）、十分な睡眠をとって抵抗力をつけましょう。ユーチューブを見るのであれば、ご家族で“笑いヨガ”をやりながら笑い転げたり、腹筋・背筋・スクワット等をして運動不足を解消しましょう。勉強に飽きてきたら、先人の知恵と経験を学べる読書をしませんか？

家族みんなですっという、ケンカをしてしまうことがあるかもしれません。お父さんやお母さんが食事の準備や洗濯をしていたら、お皿を洗ったり、乾いた物を畳んだり、お風呂やトイレのお掃除などのお手伝いをしましょう。

肩をもむのも喜ばれますよ☆彡

夕食後はみんなでトランプや小倉百人一首をして楽しい時間を過ごしましょう。心配事があつたら、ご両親に相談したり、相談室に遊びに来たり、電話をして下さい。

臨時休業中は“こころ”のサポーターは、火曜日と木曜日の9時から学校に来ています。「もやもやする」「聞いてほしいなあ」「一緒に話したいなあ」「どうしたらいいのかなあ？」という気持ちになったら、ご連絡下さい♡

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所: 2階（職員室後方ドアの前）
開いている曜日: 火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあつたら、
ひとりで抱え込まずに、一緒に考えていきましょう。

電話での相談も受け付けています（火曜日・木曜日）

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号：03-3471-0238（副校長、学年担当）