



心の教室だより

令和 8 年 10 月
湖北小学校

はじめまして。9月より湖北小学校の「心の教室」相談員として
お世話になります原田未佳子^{はらだ み か こ}です。どうぞよろしくお願いします。

新学期が始まって1か月、少し疲れを感じる人もいるかもしれませんね。
規則正しい学校生活に、体や心を合わせていくためには…

☆まずはしっかり睡眠をとりましょう！

☆たっぷり栄養をとりましょう！



好き嫌いがある人は、今月中に1つでも食べられるものが増えるように
チャレンジしてみるといいですね。食べ物からパワーをもらいましょう！

☆少しだけ口角（口の両端）をあげて登校してみましょう！

やる気がでない日でも、にっこりのお口を作ると元気がでてきますよ。
それでもなんだか元気がでない・心がモヤモヤする・悩みがある・誰かに
聞いてほしい…そんな人は「心の教室」にお話しをしに来てくださいね！

*心の教室相談員は、週3日（月・水・金）学校に勤務しております。

※行事等の都合で変更になる場合があります

*保護者の方で相談を希望される方は、教頭先生までご連絡ください。

日程を調整させていただきます。

心の教室の予約をとる方法

○ 担任の先生に希望を伝えて
予約してください

○ 心の教室の入口にある相談予約
カードに希望の日時を書いて
相談ポストに入れてください



お話しする日を相談して決定しましょう！



予約をとるのはちょっとハードルが高いけれど、お話ししてみたいな…という
人は、なかよしタイムなどの休み時間にぜひ心の教室に遊びに来てください。
また校内を歩いている原田先生を見つけて、声をかけてくれても大丈夫です！

皆さんとたくさんお話しできることを楽しみにしています!!