

頭脳を元気にする朝ご飯



朝ご飯を食べると、体の中で食べたものを消化して、その中から、体に役立つ栄養をとり入れることができます。そして、その栄養によって頭(脳)や体が元気になって、学校で集中して勉強し、体育などの時に元気に運動することができます。朝ご飯をよくかんで食べると、消化がしやすくなるだけでなく、頭がより元気に働きます。

★欠席について★

季節の変わり目で、朝晩の冷えが厳しくなり、昼間との寒暖差が大きい時期となりました。風邪を引きやすくなる時期でもあり、特に週明けの欠席が多くなっています。

週明けは、体調不良だけでなく、何となく行きたくないな、という欠席も多いように感じます。「頑張っ
て行っておいで！」というタイプのお子さんと、「無理せず……」というタイプのお子さんがありますが、欠席フォームの自由記述欄に状況を記載いただくと、学校もお子様の状態を把握することができ、一緒に考えることができますので、記載のご協力をお願いいたします。また、気になることがあればお気軽に学校までご相談いただければと思います。

★カウンセラー来校日★

11月の来校日は**18日(水) 10:30~16:30**です。

些細なことでも話すことで気持ちを整理することができます。遠慮なくご希望ください。

児童の相談も増えてきています。予約が埋まっていると取れないこともあるので、ご希望がありましたら、早めにご連絡をお願いします。継続した相談も可能ですので、2度目の相談でも構いません。