



あおぞら つうしん

2026. 8. 26 大成小学校 教育相談部

◎児童のみなさんへ

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん朝はすっきり起きていますか？
朝ごはんは食べていますか？夜はぐっすり眠れていますか？
寝る子は育つと言いますが、よく寝る人（午後10時から午前2時までの間）は成長ホルモンがたっぷり出るそうです。学習するための土台作りもばっちりできると言われています。学校も始まり生活のリズムを整える良いチャンスです。長い2学期を元気に過ごすために自分の生活を振り返ってみてくださいね。

今月のリラックス方法

ぎゅーふー体操

- ① **ぎゅー** 手をグーにして、ぎゅーっとにぎる「1.2.3…8.9.10」
- ② **ふー** ふっと力をぬく
- ① **ぎゅー** 足のゆびを、ぎゅーっとまげる「1.2.3…8.9.10」
- ② **ふー** 足のゆびの力をぬく



◎保護者の皆様へ

9月 保護者相談日のご案内

9月の保護者相談日は **18日（金）** です。

担任…お子さんの学習・行動全般
教務主任…学校行事に関すること、転出入に関すること
養護教諭…身体の発達や栄養面に関すること等
栄養職員…学校給食、栄養指導に関すること等
事務職員…就学援助、学校納入金に関すること等

8月26日～9月1日までに、
お申し込みください。



SC …児童の行動や子育てに関すること **10:00～16:45まで**
※予約が埋まってしまっている場合は、次回10月のご案内になります。

SSW …行政機関や福祉サービスなど関係機関についての情報提供 **10:00～16:45まで**

※こちらから日程調整のためにご連絡を差し上げます。そのために少しお時間を頂く場合もございます。ご了承くださいませ。

※さわやか相談員との相談については、直接お電話していただくか、担任までご連絡ください。

※ご希望の方は、上記のQRコードより **9月1日（火）** までにお申し込みください。

（相談希望のない方は、お申込みの必要はありません。）

（担当 稲葉）