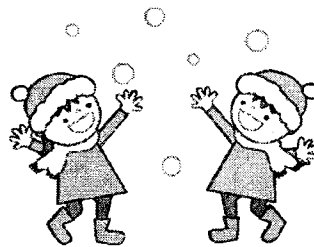


そうだんしつ 相談室だよ



平成 26 年 1 月 17 日

第 5 号

新宿区立西新宿小学校

校長 大庭 裕

SC 石川 小百合 牧野 あすか

あけましておめでとうございます。

あたら ねん はじ ことし にしんじゅくしょうがっこう たの がっこうせいかつ おく
新しい 1 年が始まりましたね。今年も西新宿 小学校のみなさんが楽しく学校生活を送れるようにお
てつだ ねが おも
手伝いしていきたくと思っています。どうぞよろしくお願いします。

1 月の相談室オープン予定

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
13 成人の日	14 8:15-16:45 石川	15	16 10:00-16:45 牧野	17
20 10:00-16:45 牧野	21 8:15-16:45 石川	22	23 10:00-16:45 牧野	24
27 10:00-16:45 牧野	28 8:15-16:45 石川	29	30 10:00-16:45 牧野	31

2 月の相談室オープン予定

月	火	水	木	金
3 10:00-16:45 牧野	4 8:15-16:45 石川	5	6 10:00-16:45 牧野	7
10 10:00-16:45 牧野	11 建国記念日	12	13 10:00-16:45 牧野	14
17 10:00-16:45 牧野	18 8:15-16:45 石川	19	20 10:00-16:45 牧野	21
24	25 8:15-16:45 石川	26	27 10:00-16:45 牧野	28

相談室が使える日にちと時間 月・火・木の中休みとお昼休み

場所は、1階保健室のとなりです。相談中の看板が出ているときは、入れないので注意してください。

保護者の方からの相談も受け付けています。どうぞお気軽にお越しください。電話 西新宿小学校 03-3373-6031

起きられない朝には、楽しみを!!

長いお休み終わりや月曜日の朝、なんだか身体がだるくて起きられないことはありませんか?

そんなときは、朝に自分なりの楽しみを用意しましょう。

● 読書など少しの時間でできる楽しみを準備する

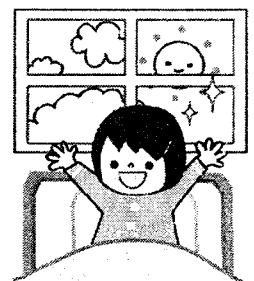
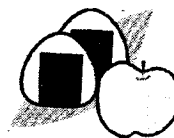
早く起きた時間だけ自分の好きなことに使えることにする。

● 好きな音楽をかける

楽しい音楽で一気に気分もあがります。

● 朝ごはんに好きな食べものを食べる

好きなくだものやパン、おかずを用意してもらいましょう。



朝にちょっとした楽しみがあると、スッキリしない朝も起きられるようになる気がしませんか?

自分なりの朝の楽しみをみつけて、楽しく起きましょう!