

もっと・ほっと通信

北京の様子

こんにちは。ようやく暖気が入りました！朝起きても部屋の中が「あったか〜い！」、帰ってき部屋のドアを開けて「あったか〜い！」。寒さが厳しくなったからこそ、感じる幸せです。その暖かさとともにやってきたのは、乾燥問題。洗濯物が早く乾くのは嬉しいけれど、喉もカラカラに乾いてしまいます。

冬に体調を崩した時、よく「好好休息、多多喝水」(よく休んで、たくさん水を飲んでね)と声をかけてもらうのですが、これも北京の気候によく合った言葉だと改めて思います。街を歩く人々のマスク率がまたほぼ100パーセントに戻ったのも、感染予防プラス「マスクをつけた方がだんぜん温かい」からのように見えますが、実際のところはどのようなのでしょうか？季節柄、風邪や胃腸炎もはやり始めたようです。



穏やかなお正月を迎えられるよう、改めて予防を意識していきたいですね。

ほっとルーム見学ツアー開催

11月3日～19日の間、休み時間を利用してほっとルーム見学ツアーを開催しました。ほっとルームの利用のしかたや、相談したい時の申し込み方法などを説明したあと、相談申し込み用紙をひとりひとりに手渡ししました。「こんなお部屋があるの知らなかった！」「どんな小さなことでも相談していいの？」と、皆さんの感想や質問をすぐ聞けたこともよかったです。転入などで見学ツアーに来られなかった人は、ぜひ声をかけてくださいね。「ほっとできる」空間に、ご案内します！



小5出張授業開催

保健体育「心の健康」の授業で、自分でできる感情コントロールの方法「リラクゼーション」について話をさせて頂きました。イライラしたり不安になった時、椅子があればどこでも簡単にできる2つの方法を全員で行い、体や心の変化を確認しました。その後の1週間チャレンジで、続けて取り組んでくれた人もたくさんいました。とても嬉しかったです！



保護者の皆様へ

オンラインカウンセリング(学年 WeChat 使用)のお問い合わせが増えてまいりましたので、再度お知らせ致します。どんな小さなお悩みでも、どうぞお気軽にお問合せください。相談したことの秘密は守られます。相談日時：火曜・木曜の10時～16時(休み時間は、児童生徒への校内相談業務が優先となります)お申込み方法：SC専用メール(sc@jsb.org.cn)宛に、件名「相談希望」と明記してご連絡ください。