



カウンセラー室だより



令和5年12月

日の出中学校 カウンセラー室

日に日に寒さが厳しくなっていますが、みなさんは体調を崩してはいませんか？今年もあと1か月です。今回は、生活リズムを保つために重要な「睡眠」について紹介します。

ストレスから心と身体の健康を守るために、睡眠はとても重要な役割を果たします。みなさんは睡眠時間をしっかり確保出来ていますか？睡眠不足は、体のだるさ、不安、イライラをもたらしたり、勉強の効率や集中力を下げたりします。また、脳は眠っている間に記憶を整理するので、しっかりと睡眠をとることは大切です。ぐっすり眠るためのコツをいくつか紹介しますので、実践してみてください。

☆質の良い睡眠をとるためのコツ

①寝る前の環境を整える

心身をリラックスさせる。寝る前のスマホ使用は控えましょう。

②眠くなってから布団やベッドに入る。寝る時以外は、横にならない。

眠くなってから布団やベッドに入って、横になることを繰り返すと、それが入眠のスイッチになります。

③しばらくしても眠れなければ布団やベッドから離れる

15分程度経っても眠れなければ、布団やベッドから離れて別の場所で過ごし、眠くなるのを待ちましょう。その間は、ゲームなど頭がさえるような活動は控え、軽い読書や音楽などゆったり過ごすようにしてください。

④軽い運動で汗をかく

ウォーキングやストレッチなど、軽く汗ばむ程度の運動をしましょう。

◆ ◆ ◆ カウンセラー室のご案内 ◆ ◆ ◆

開室日・時間



- ・SLC(月・火・木・金) 9:30～16:45 1月は9日(火)よりスタート
- ・SC(水) 9:30～16:30 勤務日:12/13,20 1/10,24,31 2/14,28 3/6

※予定の変更や急なお休みがあるかもしれません。不在の時は先生に確認してください。

※昼休みと放課後は、相談予約がなければ自由に入室出来ます。

※授業中は、担任 or 授業の先生の許可が必要です。



保護者の皆様へ

カウンセラー室では、保護者の方からのご相談もお受けしております。「こんなこと、どこに相談してよいかわからない、相談するほどのことではないかもしれない」というようなことでもかまいません。お子様のことで心配なこと、迷われていること、お気軽にご相談ください。

場所 : 2階 放送室の隣 (階段を上がって右 ⇒ 右の奥です)

方法 : 学校へ連絡、担任を通じて連絡、または下記の直通電話にてカウンセラーに連絡。

電話 : 080-6629-5878 (カウンセラー直通)

047-380-7100 (日の出中学校)

※基本的には開室時間内でご相談をお受けしますが、ご希望の時間があれば事前にご連絡ください。