カウンセラー室だより

令和　6年6月

日の出中学校　カウンセラー室

　みなさんこんにちは。季節はもうまもなく梅雨入り、気持ちも空と同じようにすっきりしない日があるかもしれません。学校の活動でも楽しかったこと、嬉しかったこと、出来るようになったことだけでなく、辛かったこと、悲しかったこと、うまくいかなかったこともあったかもしれません。不安なことや心配、悩みなどのストレスが積み重なっていくと、こころや体も調子を崩してしまうことがあります。

　ストレスからこころと体を守るために、睡眠はとても重要な役割を果たします。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。

☆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

◆S C　　（水）　　9:30～16:15

◆昼休み・放課後は自由来室です。

◆授業中は、担任 or 授業の先生の許可が必要です。

♪相談したい時は？

◆直接カウンセラーに声をかける。
　または、直接カウンセラー室に来る。

◆担任や学年の先生に連絡して予約。

◆相談予約ポストにカードを入れる。
　（相談室前と図書館の後ろの棚の上）

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います。お子さまのことで心配な事、学校生活で不安に思われている事など、些細な事でも遠慮なさらず、どうぞお気軽にご相談ください。**

＜連絡先＞ 学校代表　０４７－ ３８０ －７１００

　　携帯　　０８０－６６２９－５８７８　（相談室直通）

　教頭先生、担任の先生を通してお申込みいただくか相談室直通の携帯番号にご連絡ください。開室予定は変更となることもあります。繋がらないときは学校にお問い合わせください。

　※すぐに携帯に出ないときには**メッセージ**をお残しください。おかけ直しいたします。