



さわやか相談室だより

生徒のみなさん、こんにちは。1学期も残すところあと数日となりました。新しいクラスにドキドキだった4月、体育祭の練習に励んだ5月、期末テストを頑張った6月、新しい環境のなかでうまくいったこと、できるようになったことがあることでしょう。また、逆にうまくいかなかったこと、やりたいのにできなかったこともきっとあることでしょう。どちらもみなさんの心の成長のきっかけになることと思います。

できたと思ったことには自分をたくさん褒めてあげましょう。また、あまりできなかったと思ったことには、自分を励まし、あきらめず挑戦し続けてほしいです。落ち込んで、どうしていいかわからない、そんなときはぜひ相談室を頼ってくださいね。どんなときもみなさんを応援しています。



質の良い睡眠を心がけよう

健やかな毎日に睡眠が大切なことはみなさん知っていると思います。中・高生を対象とした睡眠、生活習慣、心身の不調等の調査では、①学校がある日とない日で起床時間が2時間以上ずれることがよくある生徒ほど、午前中に眠気を感じると回答する割合が多く、②帰宅後に仮眠を30分以上とることがある生徒ほど、午前中に調子が悪いこと、③スマホ等の使用時間が長い生徒ほど就寝時刻が遅くなり、④就寝時刻が遅い生徒ほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、イライラすることがあると回答する割合が高いことが指摘されました。

睡眠の不足や悪化は、日中の眠気を増大させ、脳の機能を低下させます。感情コントロール機能、意欲や記憶、学業成績の低下を招くこともわかっています。

これから長期休みに入りますが、「毎朝ほぼ決まった時間に起きる」「眠る前にテレビやスマホ(光)を見ない」「夕方に仮眠をしない」という行動をぜひ実践してみてください。

睡眠の質に気をつけ、心と身体を整えて、2学期も良いスタートをきってくださいね。

【生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきますよう。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【開室時間】

月曜日～金曜日10:00～15:30(予約優先)※不在の場合あり

相談室直通電話・048-887-0833



1学期は7月17日(金)が開室の最終日です。2学期は8月26日(水)から開室となります。