



# こころのおたより

2024年7月16日  
我孫子市立湖北台中学校  
スクールカウンセラー 加藤陽子  
心の相談員 林 薫

## 🌻 さあ夏休み 🌻 体も心も 🧺 リセット & リフレッシュ 🍉

今年は災害級の猛暑・・・と、いわれる中、皆さんよく頑張りました。暑さに体は慣れましたか？慣れても暑い日はやはりありますね。そんな時は、首やわきの下を氷で冷やしたり、手足を水につけたりすると楽になります。試してみてくださいね。



さて、夏休みですね。1学期をいっぱい頑張った自分へ、ご褒美をあげることも大切です。計画を立てて特別な日を作るのもいいですね。ユックリ過ごしたり行きたいと思っていたところへ出かけたりして、リセット&リフレッシュです。でも、特別な日は「たまに」がちょうど良いのです。特別な日だからいつもと違って、起きるのが早くなったり、寝るのが遅くなったり、食事の時間が変わったりしがちです。でも、心と体の健康には生活リズムが重要です。「快食・快眠・快便」という言葉を聞いたことがあると思います。この3つとも、心の健康と相互に深く関わっています。よく眠って、よく食べて、気持ち良い排便をする・・・すると心も安定します。そのために、生活リズムは乱さないのが一番です。まずは早起きして、日光を見ましょう。早く起きると、早く眠くなりますよ。

### \* 湖北台中学校の9月の相談室 \*

月	火	水	木	金	土
9/2	3 林	4 加藤	5	6 林	7
9/9	10 林	11 加藤	12	13	14 林
9/16	17	18 加藤 林	19 林	20	21
9/23	24 林	25 林	26	27	28

### 💖 快眠にシフトしよう 💖

知っていたかな？体内時計の周期の平均は、24時間より10分ほど長めだよ。😓  
😓 睡眠は貯金ができない厄介なもの

- 起床時間を早める。順序は「早起き、早寝」。
- 太陽光で体内時計をリセット！曇りでも大丈夫。
- 寝る前3時間は、スマホ・パソコン・ゲーム禁止。
- 室温も大切。26℃ぐらいで、タオルケットをかけて入眠をスムーズにする。\*眠ったら28℃へ

☺️ 相談室の場所：新館の昇降口に入ってすぐ左です。



☆相談したいときは、

- ①学校の先生やスクールカウンセラー、心の相談員に「話したい」と申し込む。
- ②相談室前の相談箱に手紙やメモを入れる（用紙も用意しています）。

\*\*\* 保護者の皆さまへ \*\*\*

★スクールカウンセラー、心の相談員は保護者からの相談にも応じています。お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。学校へお電話をいただき、予約されると相談がスムーズに行えます。



### 学校以外で相談できるところ

#### 我孫子市「小中学生のための悩みホットライン」

月曜から金曜の午前9時から午後4時30分

☎：04-7188-7867

（我孫子市教育相談センター内）

✉：nayamuna@city.abiko.chiba.jp

#### 千葉県「子どもと親のサポートセンター」

電話相談 24時間受付

☎：0120-415-446

#### 24時間子ども SOS ダイヤル（全国共通）

☎：0120-0-78310