

こころのおたより

2024年11月27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

朝スッキリと起きるには

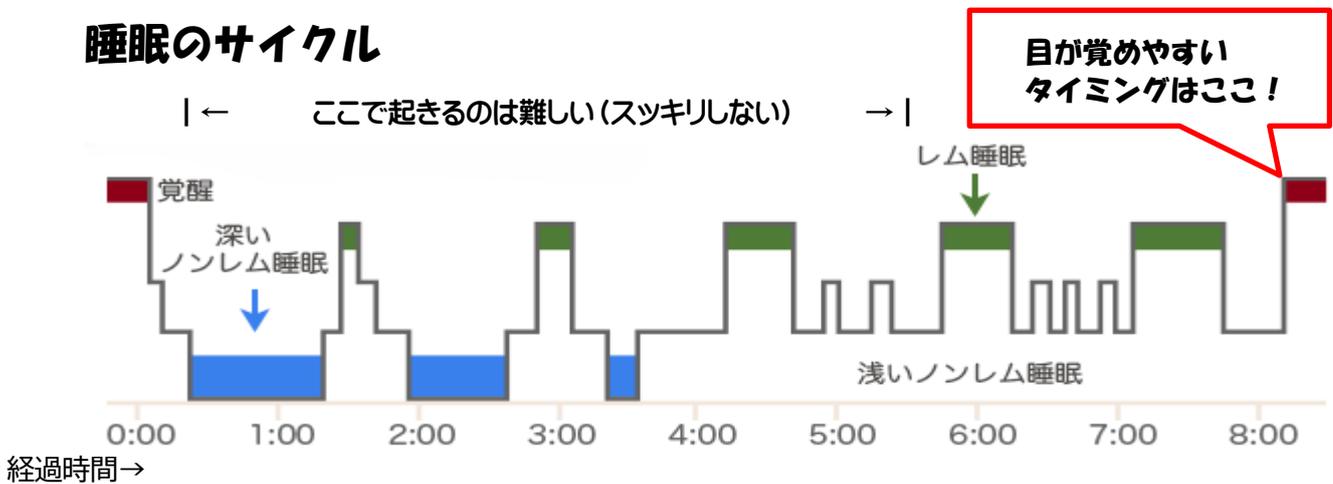
前回のおたよりでは、睡眠の大切さについてお届けしました。眠ることは中学生の皆さんにとって欠かせない「活動」です。なぜ「活動」かというと、眠っているのは皆さんの「意識」だけで、脳や身体は休んではいけないからです。成長ホルモンの分泌、疲労や怪我の回復、記憶の定着などはおもに眠っている間に行われます。

眠っているときは、全身がいっせいに休んでいるわけではなく、身体の休息（レム睡眠）と身体と脳の休息（ノンレム睡眠）を繰り返しています。眠りについた直後に深いノンレム睡眠にはいり、そこからレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しながら次第に全体に眠りが浅くなっていき、ちょうど8時間くらいで目が覚めます。

スッキリ目が覚めて、日中元気に活動するには、そのくらいの睡眠時間が必要なのです。睡眠時間が足りない状態が続くと、疲れがたまりやすくなり、脳が疲れるとケガなどの原因にもなります。

夜眠る時間はしっかり確保するようにしましょう。

睡眠のサイクル



★おまけの話「夢」

上の表をみると、「レム睡眠」が何度かありますね。レム睡眠の間に人は夢をみていると言います。みなさん、人は一晩にいくつ夢をみていると思いますか？表のとおりだと数回はです。

私は学生のときに、記録をとったのですが、一晩に2、3回は夢をみていることがわかりました。

起床すると、夢の記憶は短時間でほとんど消えてしまうこともわかりました。夢についてはまだ判らないことが沢山あり、研究がされています。



* 湖北台中学校の相談予定 *

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------|-------------|----------------|---------|----------|
| 11月25日 | 26日 | 27日 加藤 | 28日 | 29日 林 |
| 12月2日 | 3日 林 | 4日 加藤 | 5日 林 | 6日 |
| 9日 | 10日 林 | 11日 加藤 | 12日 | 13日 |
| 16日 | 17日 林 | 18日 加藤 林 | 19日 | 20日 |
| 23日 終業式 | 24日 冬休み→ | 25日 | 26日 | 27日 |

相談室の場所

→新館の昇降口を入れて左です。

☆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(用紙も相談箱の横にあります)。

★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。

