



こころのおたより

2024年11月1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



気持ちよく寝ていますか？



やっと涼しくなりました。10月下旬から急に涼しくなったため、「ちょっと体調が悪いなあ…」「鼻水が出る。風邪かな？花粉かな？」と、思っている人がいるかもしれませんね。朝、冷え込むようになりましたので、掛布団を夏掛けから春秋用にしたり、毛布を付け足したりしてください。朝方、体に掛けようと思って毛布を足元にたたんでおいても、起き上がって掛けるのはなかなかできないものです。でも、体の横にじゃばら状に折っておくと、寝たまま端っこを引っ張って体へ楽に掛けられます。試してみてくださいね。



睡眠の効果

睡眠は、健康を保つためにとっても大切です。睡眠の効果は、疲労回復、体の成長、記憶（学習）の定着と強化、つまり体全体の能力を向上させることです。良い睡眠は、体の調子も良くなるし、免疫力と脳の働きを高めて、心の健康にも良いのです。反対に悪い睡眠は、様々な病気になるリスクが増え、寿命が短くなる可能性があります。

睡眠は量と質が大切



睡眠の量は、睡眠時間のことです。必要な睡眠時間は年齢によって違い、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠をとることが勧められています。

睡眠の質は、睡眠で休養がとれている感覚のことで、睡眠休養感といいます。これは、心の健康に大きな影響があります。悪い睡眠では睡眠休養感が低くなり、眠っても心身の疲れがとれません。疲れがとれないと、気持ちが重たく、物事への関心が無くなり、好きだったことが楽しめなくなります。



* 11月の相談室カレンダー *

月	火	水	木	金
11/4	5 林	6 加藤 林	7	8
11/11	12 林	13 林	14	15
11/18	19 林	20 加藤	21 林	22
11/25	26	27 加藤	28	29 林

「なかなか寝つけないなあ」と思っている人は、環境と自分の気持ちを見直してみましょう。何か気にかかっていることがある場合は、寝つけないものです。モヤモヤしていることの原因を一緒に考えるのも、相談室でできることのひとつです。



☺相談室の場所：新館の昇降口に入って左です。

☆相談したいときは、

- ① 学校の先生または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。

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。