



スクールカウンセラー便り



2024年9月

東中学校の生徒の皆さん

こんにちは。スクールカウンセラーの生駒です。まだまだ暑い日が続いていますが、9月に入り、少しずつ涼しい風を感じる日もありますね。秋は、一日の気温差が大きく、また、体育大会や合唱コンクールなどの行事も続いて忙しくなり、体調をくずしやすい時期かと思えます。いつもよりも、食事や睡眠などに気を配りながら日々の生活を送ることができると思います。

そこで、今回は「睡眠（すいみん）」について、お話したいと思います。

<眠れないって、どういうこと？>

夜眠る時間は、一般的には「8時間が良い」と言われていますが、人によってさまざまで、「ぐっすり眠れた」と感じることであれば、十分休めているといえます。

「夜眠れない」とは、「ベッドに入っても、なかなか眠れない」といったものや、「すぐ眠れるけど、夜中に何度も目が覚めてしまう」というものがあります。その他に、「たくさん寝ているのに疲れがとれない」ことがあります。これも、睡眠が浅くて体が休まっていないので、「睡眠の病気」かもしれません。

<眠れないと、どうなるの？>

夜眠れないと、頭が痛くなったり、身体がだるくなったり、風邪をひきやすくなるなど、体調をくずしやすくなります。また、イライラしたり、落ちこんで悪い方に考えやすくなったり、何もやる気がしなくなったりして間違いが増えることもあります。

<よく眠るためには、どうするといい？>

- 寝る前は、テレビやパソコン、携帯メールなど目に刺激を与えるものは見ない。
- 寝る前に、ぬるめのお風呂に入ったり、軽い運動をする。
- 気持ちを落ち着けるために、温かい飲み物を飲んだり、好きな音楽を聞く。
- 寝る前は、心配ごとを考えず、楽しいことを思い出すようにする。
- 脳を起こすために、朝ご飯を食べる。
- 「寝なくてはいけない」とあせると、よけいに目が覚めてしまうことがあるので、どうしても眠れない時は、一度ベッドから出て眠くなってから、ベッドに入る。

いろいろ試してみても眠れない時は、一度相談に来てくださいね。
どうしたら眠れるのか、一緒に考えていきましょう。

スクールカウンセラーより



保護者の皆様へ

保護者の皆様からのご相談も承っております。



秋は、さまざまな行事が重なり、友人関係や勉強面で悩みを抱えやすい時期であるかと思えます。ご家庭での様子、学校生活や進路についてなど、お子様の様子で気になることや心配なことがございましたら、ぜひご連絡ください。お子様や保護者の皆様が安心して中学校生活を送ることができるよう、一緒に考えていきたいと思えます。

相談予定日

- * 基本的に、火曜日の9時30分～14時30分を予定しておりますが、日にち、時間が変更することもございます。
- * ゆっくりと時間をとってお話できるよう、予約制になっております。
(1回の面談時間は、原則30分～50分です。)

申込方法

【生徒の皆さん】 申し込みは、担任の先生か相談担当の保健主事の先生、保健室の先生に、「スクールカウンセラーと話したい」と伝えてください。その後、先生とスクールカウンセラーで、話ができる日を決めて、先生からカウンセリングを行う日を連絡します。

【保護者の方】 お申し込みはお電話で、相談担当の保健主事、または担任の先生まで、ご都合のよい日時をお伝えください。 (TEL: 41-0994)

場所

カウンセリングルーム (新館の和室です。)

