

# スクールカウンセラーだより

令和3年11月



清瀬中学校 スクールカウンセラー  
(木曜日勤務 1、3年生担当)  
(金曜日勤務 2年生、1組担当)

清瀬中学校のみなさん、こんにちは。2学期も半分が過ぎました。日に日に肌寒くなり、秋らしい気候になってきましたね。期末試験に向けて、勉強に励んでいることと思います。

秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋。忙しい毎日だと思いますが、おいしいものを食べたり、好きなことをしたり、ゆっくり過ごす時間も大切にしたいですね。

また、イライラする、勉強に集中できない、お腹や頭が痛い、眠れないなどは、ストレスがたまっているサインの可能性ががあります。気になることや困っていることがあれば、家族や先生、スクールカウンセラーなど、話しやすい人に相談しましょう。スクールカウンセラーは、皆さんが悩んだり、困ったことがあったりした時に、お話を聞いて解決のお手伝いをします。ささいなことでも、気軽に相談に来てくださいね。

## 睡眠について知ろう



皆さんは、毎日ぐっすり眠れていますか？休みの日に寝る時間と起きる時間が遅くなり、生活リズムが崩れがちという人もいないでしょうか。また、学校がある日は睡眠時間が短く、休日に寝だめをするという人もいないかもしれません。良い睡眠がとれないと、午前中に調子が悪かったり、授業に集中できななかったり、イライラしたり、夜眠れなくなったり…と様々なことに影響します。このように、睡眠は私たちの生活と切り離すことができない、とても大切なものです。次に、クイズで睡眠についての知識を深めましょう。

## 睡眠〇×クイズ

正しいと思うものには〇、違うと思うものには×をつけてください。

- 1 ( ) 人間の体のリズムは24時間ではない
- 2 ( ) まぶしいので、朝起きてすぐにカーテンを開けない方がいい
- 3 ( ) 帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がいい
- 4 ( ) 眠りが足りなかった時は、休日に午後まで眠るのがいい
- 5 ( ) 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる
- 6 ( ) 寝ている時は体温が上がっている
- 7 ( ) 睡眠と肥満は関係がある
- 8 ( ) ベッドで携帯電話をいじる習慣があると、よく眠れる
- 9 ( ) 眠れない時は、ベッドで無理に眠ろうとしない方がいい
- 10 ( ) 寝る前は、コンビニなど明るいところへ行かない方がいい



## ＜睡眠〇×クイズの解答＞

- 1 ○…人間の体のリズムは約25時間です。光、食事、運動などにより自然にずれを調節ちようせつしています。
- 2 ×…太陽の光を浴びることで、脳にある時計や体のリズムが調節ちようせつされます。また、朝御飯を食べることで、腹時計はらどけいがセットされます。
- 3 ×…夕方の居眠りいねむは眠れる時間を遅くし、睡眠不足につながります。夕方以降は眠らないようにしましょう。
- 4 ×…普段の寝不足を解消するために朝遅くまで寝ていると、身体のリズムを狂くるわせます。
- 5 ○…寝る前に38度～41度のぬるめのお湯に入ると、入浴後体温がスムーズに下がり、寝付きやすくなります。
- 6 ×…人は、身体の中の体温が下がるとともに眠ります。
- 7 ○…睡眠不足になると、味覚に鈍感みかく どんかんになり、つい甘いものをとりがちです。また、睡眠不足は、脳の満腹中枢まんぷく ちゆうすうに“お腹いっぱいです”と送るホルモンを減らし、“お腹すいた”と送るホルモンを増やします。
- 8 ×…寝る前に携帯電話をいじると、脳が興奮こうふんして寝付きにくくなります。電源でんげんを切るか、マナーモードにしましょう。
- 9 ○…眠れない時にいつまでも横になっていると、眠れないことがストレスとなり、脳や交感神経こうかんしんけいが興奮します。少し起きて読書などをするのも一つの方法です。
- 10 ○…寝る前に明るいところへ行ったり、パソコン、スマートフォン、ゲーム機などの画面を見ると、脳が興奮し、眠りにくくなります。寝る1時間前には部屋の明かりを少し暗くして準備しましょう。



いくつあっていましたか？初めて知ったことがあれば、普段の生活で気を付けてみてください。

また、学校がある日は決まった時刻に起き、休みの日は遅くまで寝ているのを、“ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）”といい、毎週東南アジアに旅行に行っているのと同じことになるそうです。このため、休日もいったん平日と同じ時間に起きましょう。難しい場合は、平日と休日の起きる時間の差は2時間以内にとどめましょう。



（『子どもの睡眠 ガイドブック』、駒田陽子・井上雄一編、朝倉書店 より）

## 相談の申し込み方

### ＜2学期の相談日＞

〔1年生、3年生担当〕…基本的に木曜日

11月25日 12月2日、9日、16日

〔2年生、1組担当〕…基本的に金曜日

11月26日 12月3日、9日、14日

※12月10日（金）→9日（木）に変更になりました。 ※12月14日は火曜日です。



### 生徒の皆さんへ

困ったことがあったら、気軽に相談に来てください。お話を聞いて整理したり、一緒に考えたりします。

＊相談の時間：担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後

＊相談の場所：2階相談室

＊相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

### 保護者の皆様へ

相談を希望される方は、直通電話にご連絡ください。カウンセラー不在の際は

学校代表電話にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。相談は電話でもできます。