

さわやか相談室だより

R 2年 10月号

幸手市立東中学校
さわやか相談室

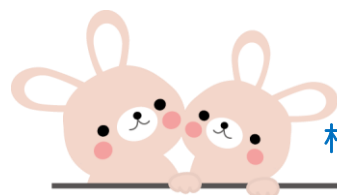
0480-48-0995(相談室直通)

みなさん、こんにちは。10月は、体育祭、音楽発表会など大きな行事がありますね。残念ながら、体育祭は雨で中止になってしまいましたが、音楽発表会に向けて準備に忙しい毎日を送っていることでしょう。

今年は、コロナウィルスにより生活様式が変わり、戸惑いを感じる人が多いかもしれません。

そうした中でクラスメイトと一つになってそれぞれの行事を作り上げていくときは、時々意見がぶつかったり、大なり、小なり^{まさつ}摩擦が起こることもあります。「なぜこんなに大変なことをやるんだろう…」そう思うってしまうことがあるかもしれません。そんなときは、友達、おうちの方、先生などに話をしてみましょう。もちろん相談室でもお話ができます。誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが軽くなることがあります。

モヤモヤした気持ちに上手に対処しながら、大きな行事をやり切ったときには、自分や友達、クラスの雰囲気などが成長していたことに気づくかもしれませんよ。



相談室の利用について

開室時間 月曜日 ～ 金曜日 8 : 30 ～ 14 : 00

(生徒の利用は原則昼休み)

相談室は、生徒の相談だけでなく、保護者のみなさまもご相談できます。

相談をご希望される方は、相談室までご連絡ください。

また、コロナウィルス感染予防の観点から、電話相談も可能です。

お問合せ先 0480 - 48 - 0995

(相談室直通 担当 遠藤)



スクールカウンセラー来校日

10 / 20 (火) ・ 11 / 17 (火)

12 / 8 (火) ・ 12 / 22 (火)

睡眠とココロ



秋になり、暑い時期の寝苦しさから解放されて、睡眠がよくとれるようになってきました。

睡眠は体の疲れをとるだけでなく、脳の疲れをとったり、ホルモンを分泌させて体の成長や、けがの回復を促したりします。

日々の睡眠は心身にとって大切なことです。その睡眠が不足してしまうとどうなるのでしょうか。また、良い睡眠をとるのには、どのようにしたらいいのでしょうか。

睡眠が不足すると…

体への影響は？

疲れやすくなる ・ 免疫力が低下する ・ 新陳代謝が鈍くなる

心への影響は？

集中力や注意力がなくなる ・ イライラしたり、ネガティブな思考になる

よい睡眠をとるには

睡眠には、ノンレム睡眠とレム睡眠があり、それぞれ違う働きをしています。1回の睡眠でノンレム睡眠と、レム睡眠を約90分ごとに4～5回繰り返しています。

ノンレム睡眠	眠り始めてから最初に深い睡眠状態に入り、レム睡眠と交互に繰り返している。最初の1周期目の90分が最も深く眠っている。ノンレム睡眠中は脳下垂体から「成長ホルモン」が分泌される。「成長ホルモン」は骨格形成を促し、身長を伸ばしたり、疲労回復やホルモンバランスの調整、体内組織の修復、免疫機能の向上などを行っている。
レム睡眠	最初のノンレム睡眠の次にくる。脳は活動している状態。思考や記憶の定着を行っている。夢を見るのは、レム睡眠の時。筋肉は緩んでいて身体は動かない。

個人差はありますが、睡眠の8割がノンレム睡眠、2割がレム睡眠に充てられます。6～8時間以上の睡眠をとり、睡眠サイクルを4～5回程度繰り返すことで十分な睡眠がとれることになるのです。同じ睡眠時間でも、睡眠サイクルのタイミングによって寝起きの感じが違います。眠りに入るタイミングや、目覚ましをかけるタイミングを工夫するといいいでしょう。

夜更かしなどで睡眠サイクルが乱れてしまうと健康や成長に影響が出てしまうので、睡眠サイクルが乱れてしまった場合は、整えるようにしていきましょう。

睡眠サイクルの整え方

- ① 昼に頑張っている起きていて、夜しっかり眠るようにする。
- ② 朝日を浴びて体内時計を戻す。
- ③ 夜の光は抑える。室内の照明などに工夫する。
- ④ 休日の寝すぎを避ける。



参照 sleepedia

