

磯松中学校

スクールカウンセラーだより

はじめまして、スクールカウンセラーの渡辺圭子(わたなべ けいこ)と申します。今年度から、磯松中学校に赴任致しました。よろしくお願いいたします。

皆さんは、6月に学校が再開し、ようやく新しいクラスにも慣れ始めてきたところだと思います。環境の変化や、新型コロナウイルスの感染症や、学習への不安など、さまざまな悩みに寄り添い、みなさんが有意義な学校生活を送るためのお手伝いができればと思います。校内で見かけたら、気軽に声をかけてくださいね。

休校で生活リズムが乱れた人もいます。成長期である中学校生活を有意義に送るための大切なポイントを紹介します。

3食^{しょく}食べて、ぐっすり^ね寝ることで！！

睡眠はなぜ大切？睡眠の働きを知りましょう。

- 体や脳を休ませて疲労を回復させる
- 記憶の整理・定着
- 脳の老廃物を排出したり、風邪などの病気にかかりにくくする免疫機能を高める
- 「成長ホルモン」を分泌する 成長ホルモンの働きは次のとおりです
 - 身長が伸びる(骨や筋肉の合成を促す)
 - 肌や筋肉、骨、内臓の痛んだ細胞を修復する
 - 脂肪の分解を促したり食欲を抑制する(睡眠を制限すると、食欲を抑制するホルモンが減少し、食欲を促進させるホルモンが増えます)

眠りについてからの約2～3時間、一番深い眠りの時に成長ホルモンが大量に分泌されます。また、中学生は8～9時間の睡眠が必要と言われています。最低でも7時間は必要と言われています。

ぐっすり眠るためには

- 早起き早寝 ※早く起きることによって、早く寝ることができます。
- 朝食にたんぱく質をとりましょう。
- 寝る1時間前にはパソコン、スマホの使用を避けましょう。



(脳に刺激を与えたり、ブルーライトが睡眠ホルモンを減少させたりします。) ※ネットゲームにはまってしまうと、ついつい時間を忘れて没入してしまいます。夜更かしして、朝起きるのがつらくなるので、時間を決めたり、寝る前は避けたりしましょう。

○寝床に入っても寝付けない人は、就寝前には照明を暗くしたり、寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ったりすることをお勧めします。

相談室を利用したいと思う方は、遠慮なく来室してくださいね。

保護者の皆様も、お子様のことで気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。

勤務日:基本的に火曜日 行事予定表や学校だよりに記載されています。場所:相談室

予約方法:教頭先生または養護の先生に申し込んでください。

