

滝ノ水中 スクールカウンセラーだより

令和4年度 7月号



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの です。

蒸し暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？もうすぐ夏休みです。夏休み中は、リラックスして過ごせるといいですね。日本の中学生は睡眠時間が平均で7時間ほどというデータがありますが、みなさんの睡眠時間はどれくらいでしょうか？本来なら思春期には8～10時間くらい必要と言われています。そこで、睡眠の役割と良質な睡眠を得るための工夫を紹介します。

<睡眠の役割>

- ・ 記憶の整理・・・脳の疲れを取り、記憶の整理をする。
- ・ 疲労回復・・・体の疲れを取り、病気の回復を促す。
- ・ 修復・成長・・・傷ついた細胞を修復し、体の成長を促す。



眠りって大事
なんだね！

<良質な睡眠のための工夫>

- ・ 朝のセルフケア・・・決まった時間に起き、日光を浴びて体内時計をリセットする。(体内時計は約 25 時間とされているため、リセットが必要)
- ・ 夜のセルフケア・・・体内温度が下がると入眠がスムーズになるため、寝る 1～2 時間前にぬるめのお風呂にゆっくり入るのが効果的。

保護者のみなさまへ

保護者のみなさまからの相談もお受けしております。お子様のことやご家庭のことなどで不安や心配がありましたら、お気軽にご相談ください。

滝ノ水中学校 TEL：052-895-7001

また、電話相談受付は以下の電話番号でもできます。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック

TEL：052-623-5113(土日祝日・年末年始を除く 10時から 16時まで)



*この電話番号を利用する場合は、事務局（大高中）の子ども応援委員会のメンバーが受け付けます。

以下の相談申し込み用紙も利用可能です。↓↓↓

.....切り取り線.....

相談申し込み用紙

| 年 | 組 | 番 | 名前 |
|---|---|---|----|
|---|---|---|----|

申し込み用紙を利用した場合の予約票の受け取り方
(希望の番号に○をつけてください)

- 1 カウンセラーから直接受け取る。(この場合は職員室に来てカウンセラーに声をかけてください。)
- 2 担任の先生から受け取る。
- 3 保健室の先生から受け取る。
- 4 () 先生から受け取る。

予約票

さま

あなたの相談日は
月 日()
時 分 からです。

スクールカウンセラー

☞ 申し込まれた方には、このような予約票をお渡します。

