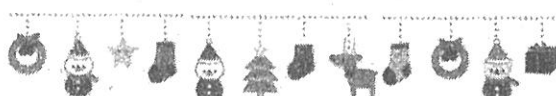


# 滝ノ水中 スクールカウンセラーだより

令和5年度 12月号



皆さん、こんにちは。もうすぐ2学期が終わり、冬休みがやってきます。クリスマスやお正月など楽しみなイベントもあると思いますが、受験が間近な3年生の皆さんは、気持ちが落ち着かないかもしれませんね。

そこで、今回は、睡眠の大切さについてのお話をしたいと思います。

## <コラム>



### 心と体を整える睡眠の効果

- ① 心を安定させる効果・・・睡眠中に、脳は酸素や栄養をたくさん取り込んでリフレッシュします。それにより、記憶や感情をコントロールしている前頭葉や扁桃体という部分が正常に機能し、心の安定につながります。
- ② 疲労回復の効果・・・睡眠中に、脳内では成長ホルモンが分泌されます。それは身体の成長を促すだけでなく、細胞を修復や新陳代謝を高めるため、疲労回復につながります。
- ③ 記憶を定着させる効果・・・記憶の定着は睡眠中に行われます。睡眠時間を十分取ることで、勉強や運動のパフォーマンスが向上すると言われています。
- ④ 免疫力を高める効果・・・睡眠を促すメラトニンというホルモンは、ストレスによる免疫力の低下を抑え、ウイルスや細菌による感染症に対する抵抗力を高めます。

### 睡眠の質と量を保つ工夫

- 昼休みや休み時間などに、10～15分程度の仮眠を取る。
- 寝る1時間前は、パソコンやスマホを見るのを控える。
- 入浴は、ぬるめのお湯で、寝る1時間前には入り終える。
- 食事は寝る3時間前までに済ませる。
- 寝る前のカフェイン摂取は控える。



「心の健康ニュース」少年写真新聞社 より

\*裏面に「脳トレクイズ」があります。

## 保護者の皆様へ

保護者の皆様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

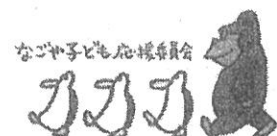
また、電話相談受付は以下の電話番号でもできます。

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)

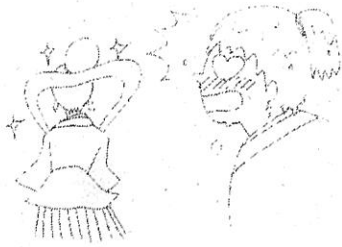


\*この電話番号を利用する場合は、事務局(大高中)の子ども応援委員会のメンバーが受け付けます。

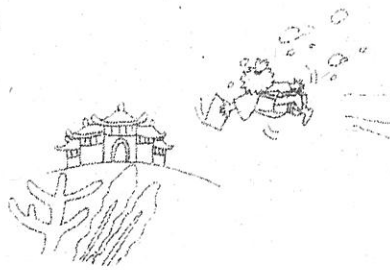


下の1~12の絵を正しい物語になるように並び替えて、〔 〕に  
順番を書きましょう。

①



②



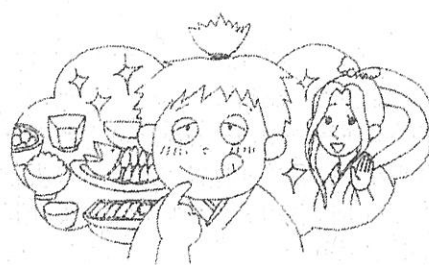
③



④



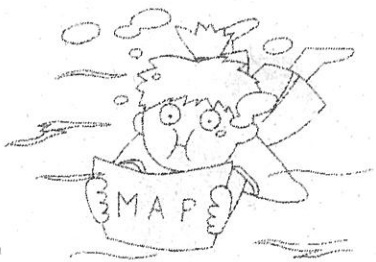
⑤



⑥



⑦



⑧



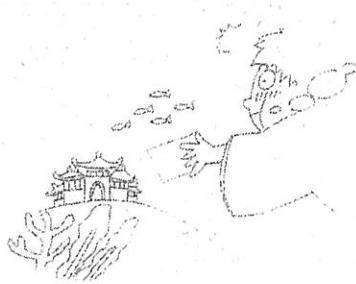
⑨



⑩



⑪



⑫



こたえ

〔

〕