



相談室だより No.4



人間は人生の3分の1は寝ているそうです。つまり、90歳の人なら30年間も睡眠していることになります。では何のために人間は眠るのでしょうか？

睡眠には身体を休ませるのはもちろんのこと、脳を休ませるといふ大切な役割があります。脳は非常に燃費が悪い器官で、重さは体重の2～5%に過ぎないのですが、消費エネルギーは全体の20%以上になると言われています。そんな脳を休ませるのに必要不可欠なのが睡眠という行為であり、睡眠によって日中得た情報や記憶が固定できるそうです。良い眠りと快適な目覚めがワンセットになって、初めて「快眠」と言えるので、起床する時の状態も大切です。新しい1日のスタートにふさわしい爽やかな目覚めをするために、心がけたいポイントとは・・・？

1. 毎日同じ時刻に起きる 2. 朝ごはんを食べる の2つです。

体内時計に従った規則正しい生活は、質の良い睡眠と目覚めのためにとっても大切です。寝つきが悪い時や眠りが浅い時でも、朝は同じ時間に起きてください。布団の中でダラダラ過ごすと、熟睡感が減ってしまいます。また遅寝でも早起きの生活をしているうちに、自然と入眠の速度や睡眠の質が改善していきます。太陽の光を浴び目が覚めたら、まずは日光を浴びて体内時計のスイッチをオンにしましょう。体内時計を動かして覚醒ホルモンとも言われるセロトニンを出すには、2500ルクス以上の光が必要です。遮光タイプのカーテンなどは開けっ放しにして眠るのもおすすめです。

そして、朝ごはんには体内時計を整える働きのほか、血行を良くして脳や身体にエンジンをかける役目があります。朝からしっかり頭を働かせたい人には必須と言えるでしょう。しっかり食べて下さい。

秋の夜長と言いますが、夜更かしせずいい睡眠を心がけて体調を整えましょうね。

10月は2回、11月は2回スクールカウンセラーの方が来られます。自分で解決できないことや、友人や両親、先生にも話しづらいことなどがあれば相談に来てください。

相談室の場所は、西校舎1階の国際交流センター(視聴覚)横です。相談ポストは1階教育相談室前にありますので、先生もしくはスクールカウンセラーの方とお話したいときに使ってください。

また、保護者の方も気兼ねなくご利用いただくことができます。

令和元年度10・11月の相談室開室予定日

10月 7日(月)			
10月28日(月)	すべて	石野 学 (スクールカウンセラー)	原則(予約)
11月11日(月)	15時30分～		
11月25日(月)			

*相談系の先生 恩智先生(英語科) 中山先生(家庭科) 武友先生(英語科)
北出先生(保健体育科)

*スクールカウンセラーへの予約の方法

- ① 相談室の前にある相談予約カードに必要事項を記入しポストに入れてください。
- ② 相談系の先生に申し出てください。

*スクールカウンセラーに事前予約できなかった場合でも、相談系まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。急に相談したくなった！話を聞いてほしかった！というときでも問い合わせてください。

すこやか教育相談に関する電話番号を紹介しておきます。

すこやかホットライン子ども専用 Tel 06-6607-7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	高校中退に関する相談 Tel 06-6607-7353
さわやかホットライン保護者専用 Tel 06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp	FAX での相談 06-6607-9826 URL http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/

