

正和中学校区

カウンセリングルームだより

スクールカウンセラー 水谷江里



いよいよ、夏休みが始まりますね。今年も暑い白が続き、疲れも溜まっている人もいるでしょう。夏休みは、ゆっくり休んだり、趣味や好きなことを楽しんだりして、2学期に元気に活動できるよう、エネルギー充電できるといいですね。夏休み明けに、元気いっぱいのおみなさんに会えることを楽しみにしています(^^)／

夏休みを元気に過ごそう☆



夏休みはリラックスできる時間が増える反面、夜ふかしや昼夜逆転など、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。朝起きる時間がバラバラになると、体のリズムがくずれて、だるさやイライラ、集中力の低下につながります。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活を意識して、心も体も元気に過ごしましょう！

睡眠の効果

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、脳や体を発達させる働きがあります。脳や体の成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン」と「成長ホルモン」は、眠っている間に沢山分泌されるため、睡眠不足が続くと脳や体の成長にも影響が出てしまいます。より良い脳を育てるためには、夜よく眠ることが大切です。



【早く眠るためのコツ】

1. まずは早起きから始めましょう。そして、昼間に体を動かすと、夜の寝つきが良くなります。
2. 寝る時間が近づいたら部屋を少し暗くしましょう。電子機器から出る光（ブルーライト）や音の刺激を減らすため、タブレットやスマホ、ゲームなどの電源は、寝る1時間前にはOFFにしましょう。

適度に日の光を浴びよう

白の光を浴びると、セロトニンやビタミンDなどが生成され、私たちの心と体に良い影響を与えてくれます。セロトニンは、「幸せホルモン」とも呼ばれ、リラックス効果やストレス解消、睡眠の質を上げる効果などが期待できます。また、ビタミンDは、免疫力を上げてくれたり、骨や歯を強くしてくれたりします。反対に、セロトニンやビタミンDが不足すると、睡眠の質が落ち、ストレスを感じやすくなります。夏休みを元気に過ごすために、適度に白も浴びましょう。



～ネットとの付き合い方に気をつけよう～

時間がたくさんある夏休み。スマホやオンラインゲームなどネットを使って遊ぶ人もいます。

ネットは楽しく、とても便利なものですが、使い方を一つ間違えてしまうと、『ゲーム・ネット依存症』になってしまうことがあります。

「ネット・ゲーム依存」になると どうなるの??

からだに与える影響

- ・視力の低下 ・ドライアイ ・頭痛 ・肩こり ・めまいや吐き気
- ・筋力や体力の低下 ・骨密度の低下 ・肥満・やせ ・だるさ など



こころに与える影響

- ・イライラ、怒りっぽくなる ・ゆううつ ・気持ちが落ち込む
- ・やる気がなくなる（意欲の低下） ・ほかのことへの興味や感動がへってしまう など



生活に与える影響

- ・睡眠障害 ・昼夜逆転 ・睡眠不足により、居眠り・欠席しやすくなる
- ・学力の低下 ・リアルな人間関係が苦手になる など



ネット・ゲーム依存にならないために

① 使用のルールを決めましょう！

ネット・ゲームと安全に付き合うために、守るべきルールを決めることは大切なことです。「使う時間」

「使う場所・使わない場所」など、お家の人とルールを一緒に考えましょう。

② 楽しい時間を増やそう！

ネットやゲームをすることで、不安やストレスを和らげている場合があります。

ネットやゲームの代わりの解消方法や時間の過ごし方を考えることが大切です。

色々なストレス解消方法や楽しみを持つようにしましょう。

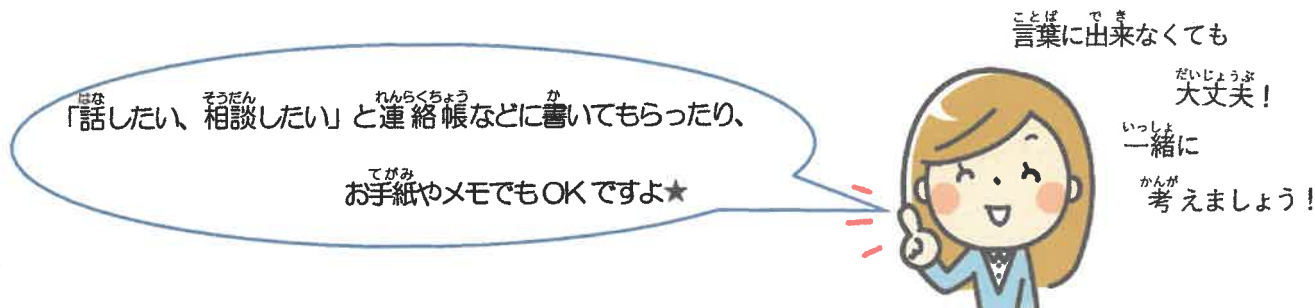


自分の健康を守るために、長時間の使用には気をつけましょう！

また、困ったことが起こったら、自分だけで解決しようとせず、お家の人や周りの大人に相談してくださいね。

~~スクールカウンセラーのお知らせ~~

スクールカウンセラーは、簡単にいうと“お悩み相談”の先生です。何か困ったことや悩みごとがあるとき、一緒に解決方法を探すお手伝いをしています。友達のこと、学校のこと、お家のこと、どんなことでも大丈夫です。「こまった！」「なんかツライ！」「モヤモヤ…」そんなときは一人で抱えず、SOSを出してくださいね。



スクールカウンセラー来校日（9月）

〈スクールカウンセラー来校時間〉 AM 9:00～12:00、PM 13:00～17:00

	正和中学校	久米小学校	七和小学校
9月9日(火)	○		
9月11日(木)		○	
9月16日(火)			○
9月18日(木)		○	
9月25日(木)	○		
9月30日(火)			○

※1回のカウンセリングは45分間になります。

＜予約方法＞

ご相談は予約優先になります。

日時の確認・予約申し込みやご質問は各学校の担任もしくは教頭までご連絡ください。

保護者様もぜひご活用ください！

スクールカウンセラーは、保護者の方の相談も行っております。保護者様の皆様と一緒に、お子様の成長を見守り、支えていくお手伝いをさせていただきます。子どものこと、学校のこと、家庭のことなど、どうぞお気軽にご相談ください。ご相談は予約優先になります。日時の確認・予約申し込みやご質問は各学校の担任もしくは教頭までご連絡ください。

※相談室は秘密厳守ですので、相談された内容が了解なく外部にもれる心配はありませんのでご安心ください。