

カウンセリング通信

須賀川市立第三中学校
教育相談係
文責 津金 令子
令和 2年 8月19日



2学期がスタートしました。夏休み気分はもう抜けたでしょうか？切り替えがうまくできないな…という人もいるかもしれませんね。この夏休み中にだらだらとした生活をしてしまった人は、まず生活のリズムを整えることを心掛けてみましょう！

☆☆

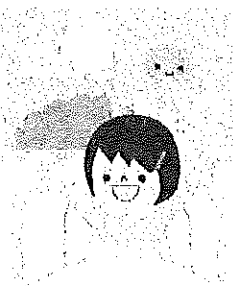
～SCの佐藤先生から～

いつもとは違う始まりの1学期、ちょっと短い夏休みを経て2学期が始まりました。新しい生活様式はいかがでしょうか？せっかくの夏休みもいつも通りとはいかずモヤモヤが…なんて一方でいつもとは違う過ごし方が意外と楽しかったり楽だったり新しい発見もありそうですね。

さて、夏休み明けによくある話として、睡眠に関する話題を今回はご紹介します。夏休み中にゲームのし過ぎで夜更かしして生活リズムが崩れてしまった！(>△<)なんてことから、ひどい場合は専門的な治療が必要な睡眠障害に陥ることもあります。特に成長期ど真ん中な中学生の身体は大人の身体の基本となるため要注意です。そんな睡眠について、皆さんに守っていただきたい大切なポイントを分かりやすく1つだけ紹介します。

大切なポイント 朝、目覚めたら太陽光を浴びる！

とにかくこれ！まずはこれ！体内時計のリセットと幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌に関係します。人の体内時計は25時間で1日の周期よりも1時間多いのですが、朝、お日様の光を眼に受けると自然と調整してくれます。また、セロトニンの分泌が促進されると『やる気スイッチ』がオンになり脳が活性化します。さらにストレスを軽減し免疫力を向上、そして快適な睡眠をもたらすメラトニンの原料にもなります。毎朝、決まった時間に登校するのも太陽光を浴びる効果があり、やる気スイッチオン！&夜はスヤスヤ快眠(´ω`)ｽﾔ となるわけです。夜更かしのし過ぎで昼夜逆転すると朝日が昇る頃に入眠するため朝日を十分に浴びられず日に日に心身が苦しい状態になってしまいます。



そもそも人は古くから朝日が昇ったら活動し、日が沈んだら休むという生活を営んできました。大変な時こそ無理のない生活習慣に戻ることで心も身体も楽な状態へと戻しましょう。

一度崩れてしまった睡眠習慣は元に戻すのにかなりの時間を要します。そしてしばらく改善が見られない場合は睡眠障害の専門治療が必要となります。成長期は他にも様々な要因で調子が良くないこともあります。何か変だなあと感じた時は早めに相談しましょう。

☆☆

スクールカウンセラーの佐藤先生に相談をしたいという方は、教育相談係の津金まで希望の日時を伝えてください。保護者の方も相談できますので、直接須賀川三中津金までお電話をいただくか、学級担任を通して希望日時をお伝えください。日程を調整後ご連絡をさせていただきます。

スクールカウンセラー佐藤先生の勤務予定

○9月7日(月)・14日(月)・28日(月)
○10月5日(月)・12日(月)
19日(月)・26日(月)
○11月9日(月)・30日(月)
○12月7日(月)14日(月)
21日(月)



特別支援教育コーディネーターとは・・

困っている生徒の皆さんや保護者のための相談窓口役をしています。一人一人に合った支援ができるように、他の専門機関や巡回相談、医療機関などの案内や適切なアドバイスをいたします。

☆須賀川三中 TEL: 73-2377
担当津金までお気軽にご連絡ください。