

きょうしつ

# 心の教室だより

だんだんと寒くなってきた、朝起きるのがつらく感じる人もいませんか。皆さんは、毎日何時間ぐらい眠っていますか。ぐっすり眠れていますか。今回は「睡眠」のお話です。



## 睡眠について知ろう

日本人の平均睡眠時間は、7時間22分です。OECD加盟国の平均8時間25分に比べて1時間以上も短く、日本は睡眠時間が短い国と言えます。人は睡眠によって脳と体を休めたり、記憶を整理したりします。心と体を安定させ、成長させるうえで、質の良い睡眠は欠かせません。眠っても「すっきり目覚められない」「疲れが取れない」「日中眠い」という人は、睡眠の質が良くないかもしれません。睡眠の知識を深め、良い睡眠がとれるよう工夫しましょう。

### 睡眠 O×クイズ

- 1 人間の体のリズムは24時間ではない
- 2 まぶしいので、朝起きてすぐにカーテンを開けない方がいい
- 3 帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がいい
- 4 眠り足りなかった時は、休日に午後まで眠るのがいい
- 5 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる
- 6 寝ている時は体温が上がっている
- 7 睡眠と肥満は関係がある
- 8 ベッドで携帯電話をいじる習慣があると、よく眠れる
- 9 眠れない時は、ベッドで無理に眠ろうとしない方がいい
- 10 寝る前は、コンビニなど明るいところへ行かない方がいい



- 1〇…人間の体のリズムは約25時間です。光、食事、運動などでそれを調節しています。
- 2×…太陽の光を浴びることで、脳にある時計や体のリズムが調節されます。
- 3×…夕方の居眠りは眠れる時間を遅くし、睡眠不足につながります。
- 4×…普段の寝不足を解消するために朝遅くまで寝ていると、体のリズムを狂わせます。
- 5〇…寝る前に38度～41度のぬるめのお湯に入ると、寝付きやすくなります。
- 6×…人は、身体の中の体温が下がるとともに眠ります。
- 7〇…睡眠不足になると、味覚に鈍感になり、つい甘いものをとりがちです。
- 8×…携帯電話やゲーム機の光は、脳を興奮させ寝付きにくくなります。
- 9〇…眠れない時に横になっていると、眠れないことがストレスとなり、さらに眠りにくくなります。
- 10〇…寝る前に明るい場所に行くと寝付きにくくなります。部屋の照明も寝る時間の前から抑えめに。

## 【「心の教室」ってどんなところ？】

「心の教室」は誰でも気軽に相談できる、「心の保健室」です。「なんだか元気がでないなあ」など、気分がスッキリしないときや、学校のこと、友達のこと、自分の性格のことなど、困ったり悩んだりしたときに、お話を聞いて一緒に考え、解決のお手伝いをするところです。お話の内容については、秘密を守りますので、安心して利用してください。

誰かに話をするだけで、気持ちがスッキリしたり、前向きな気持ちになったりすることもあります。はっきりと悩みについてのお話ができなくても、一緒にゲームをしたり、絵を描いたりしながらリラックスして過ごすこともできますので、気軽に訪ねてみてください。

## SC（スクールカウンセラー）への相談予約の仕方

### 【予約方法】

- ①カウンセラーの出勤日に相談室（0467-53-4395）に電話する。
- ②担任の先生か教育相談コーディネーターの廣江先生に希望日時を伝える。
- ③学校（0467-53-2011）に電話する  
※相談内容は、原則秘密厳守となります。安心してお話しください。

【場所】 赤羽根中学校 1階 心の教室（生徒昇降口正面）

【時間】 10:10～17:00（最終の面談開始時間16:15～）の間で調整します。

【開室日程】 ※変更の場合があります。詳細は心の教室の掲示板を確認してください。

### <11月>

月	火	水	木	金
3 祝日	4 荒木	5	6	7 荒木/小林
10 荒木	11 荒木	12	13	14 荒木/小林
17 荒木	18 荒木	19	20 荒木	21 小林
24 祝日	25 荒木	26	27 荒木	28

### <12月>

月	火	水	木	金
1 荒木	2 荒木	3 荒木	4 荒木	5 荒木/小林
8 荒木	9 荒木	10	11 荒木	12 小林
15 荒木	16 荒木	17	18 荒木	19 荒木
22 荒木	23 荒木	24	25	26
29	30	31		