

保護者様

神戸市立美賀多台小学校
スクールカウンセラー 廣田 長子

スクールカウンセラーだよ!

美賀多台小学校の児童のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。

2学期がスタートしましたが、夏バテしていませんか?今年の夏も本当に暑かったですね。

秋が深まると、急に涼しくなってきたり日中と朝晩の気温差も激しくなります。十分な睡眠や食事、適度な運動、ストレス発散、そして無理をしないことが体調管理のポイントですが、今回は体と心の調子を整えるために欠かせない「睡眠」について紹介します。

睡眠には、身体を回復させるだけでなく、たくさんの役割があります!

★骨や筋肉を発達させる



★肌や髪をきれいに整える



★学習した記憶の整理や固定



★ストレス発散



STOP!!

つつい『眠くなるまで...』と携帯やゲーム、ネットを触っていませんか?

実は寝る前の携帯やゲームは快適な睡眠を邪魔してしまいます。

- 画面の光で脳が“昼間”と勘違いしてしまう。
- SNSなど様々な情報が刺激となって、脳を覚醒してしまう。

できるだけ寝る 30 分～1 時間前には携帯やゲーム、テレビなどは控えましょう!!

「眠れないとき」のおススメ方法

- ・読み飽きた本を読む
- ・聞きなれた落ち着いた音楽を聴く
- ・ベッドの上で軽くストレッチをする

大切なのは、リラックスすること

「眠らなきゃ」と強く思いすぎても逆効果!自分が一番落ち着く方法で心と体を休める気持ちを大切にしましょう。

「寝すぎてしまう」場合は?

睡眠習慣を見直してみよう。
これまで少しの睡眠不足が続いていたり、無理をしたりしていませんか?溜まった疲れを体が回復しようとしているのかもしれない。寝る前には携帯を控える、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びたりと、良い睡眠をとるための習慣を取り入れましょう。

※睡眠は一定の決まった時間に寝て起きることがオススメです。お休みの日も、できるだけ寝る時間、起きる時間を同じにしてみましょう!!

<保護者のみなさまへ>

スクールカウンセラーは、子供たちがすこやかな生活を送れるように、お手伝いさせていただきます。子供への接し方、友達・きょうだい関係、登校渋り、発達の偏りなど、どんな小さなことでも構いません。お話しすることで、話す前よりも少しでも楽になったり、気持ちが整理されたり、解決の糸口や見通しがもてるように、お手伝いできるといいなと思っています。

学校での様子、ご家庭での様子、お子さまのことで気になっていること、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<児童のみなさんへ>

児童のみなさんの相談も行っています。気になっていること、困っていること、悩み事、不安、イライラ、お友達のこと、学校のこと、家のこと、自分自身のことなど、みなさんが話したいことを何でも自由に話せます。話すだけでも気持ちがスッキリしますよ。また、一緒にどうすればいいかを考えられたらと思います。

2学期の相談予定・・・火曜日の9:00～16:00（最終受付は15時になります。）

【9月】 9日、16日、30日

【10月】 7日、21日、28日

【11月】 11日、18日、25日

【12月】 9日、16日、23日

【場所】美賀多台小学校相談室

※ご相談の内容は必ず秘密を守りますので、どうぞ安心してお越しください。

※相談時間は、原則として1回50分・予約制になります。

【予約方法】

ご相談の際には、保護者のみなさまは、教頭先生もしくは、担任の先生までご連絡していただき、相談日の予約を取ってください。 美賀多台小学校 ☎078-991-7659

児童のみなさんは、担任の先生に直接に伝えるか、おうちの人から学校に連絡してもらってくださいね。また、上記の相談日のみ、スクールカウンセラー直通携帯（080-6146-1748）でも予約をお受けできます。相談中は出られませんので、学年とお名前を留守電に残していただければと思います。

お気軽にお話しに来てもらえればと思います。みなさんお待ちしております！