

# 向栗崎小学校スクールカウンセラーだより No. 3

令和7年6月6日 臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

先日、あちこち車で回っていたら、麦が色づいて刈り入れが近づいているなと思いました。麦の刈り入れの時期を、俳句の季語では『麦秋』と言いますが、私は梅雨入り前の今が一番過ごしやすく、好きな季節です。

外に出てみませんか。外に出て、季節を感じることも、心の健康には、とても大切です。思い切り深呼吸するのもいいですよ。

深呼吸すると、普段の約8倍の酸素を吸うことになります。体も心も

リフレッシュできます。もちろん、いつでもどこでも深呼吸することは、とてもいいですよ。



## 【保護者の方へ】

睡眠は、心と体にとって非常に大切です。頑張っている自分の力を発揮するためにも良質な眠りが必要です。体や頭のメンテナンス。寝ている間に勉強したことを頭の中で整理しています。暗記物は寝る前にすると記憶の定着がいいですよ。

☆良質な眠りのための3つのポイント（学校へ行っていない時も、生活のリズムは大事です）

- ①起床時間は一定にしカーテンを開け日光を浴びるようにする。・・・元気のもと、セロトニンが出る。
- ②日中は適度な肉体疲労を伴う運動をする。・・・やる気のもと、ドーパミンが出る。
- ③就寝時間の30分ぐらい前までに入浴を済ませ、照明を暗くする。・・・体温が下がり始めて眠くなる。

《1日の体内時計のリズムを整える事は、脳の発達成長に、重要です。》



～スクールカウンセラーが相談室に来る日（通常木曜日）～

6月： 5日・12日・19日・26日  
7月： 3日・10日

※上記木曜日9:15～12:15の予定ですが、変更する事もありますし、又上記以外の日時をご希望の場合もできる限り対応いたします。どうぞお気軽にお問合せ下さい。