

七尾中の皆さんへ



スクールカウンセラーだより

Vol. 5



今年の夏は本当に暑かったですね。調子をくずしたりしませんでしたか。
いよいよ1年で1番長い2学期です。力をつけたり、楽しい思い出を作ったりと
充実した毎日を送ってほしいです。心と体の準備は大丈夫ですか？

「体内時計」をリセットしましょう！

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。しかし夜更かしや徹夜を続けていると、体内時計が狂ってしまい、朝、起きられなくなるのです。リセットするために次のことをしてみてください。

1. 毎朝同じ時間に起きる
 - ・寝室に窓から朝日が入るようにしたり、明るい部屋へ行ったりする
2. 夜は真っ暗にして寝る
 - ・スマホやゲームの明かりがついたままにしない
3. 日中、体を動かすようにする
4. 寝る3～4時間前までに食事を終わらす
5. シャワーでなく、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
6. ねむれないなあ！と思ったら、頑張って寝ようとしなくていいので、のんびり目をつむっている
7. でも、眠れない原因が心配事にあるのなら、誰かにそのことを話して、解決に向けて手立てを考えよう

それでも、だるい・頭が痛い・めまい が続いたら、

お医者さんに診てもらいましょう

保護者の皆様へ

お子さんのことで気になることがあれば下記の部分をお出しくくださるか、お電話をください。

53-7705 (担当：石田先生)

きりとり

相談申込 年 組 生徒名

希望時間 _____ 曜日の _____ 時頃 または _____ 月 日の _____ 時頃