

相談室だより

No.4 令和7年10月3日(金)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課



2学期に入り、あっという間に10月です。日中は暑くて過ごしにくい日もありますが、朝晩はめっきり涼しくなり、一番過ごしやすい『秋』を迎えています。

さて、文武両道の本校では、「部活動や勉強が大変だから十分な睡眠時間を確保できない」「ぐっすり寝てないから、眠い」という桜高生の声をよく耳にします。確かに、睡眠不足が健康に与える悪影響は明白だと言われています。では、どれくらい寝るのがよいのでしょうか。

人間の睡眠は、「90分周期のサイクル」で構成されています。よって、90分の倍数の睡眠時間をとることで、目覚めはよいと言えます。ただ、脳の休息などを考えると6時間以上寝ることが推奨されています。よって、お薦め時間は7時間半睡眠！でも、なかなかこの時間を確保することはできないでしょう。そんな時は、昼休みの10～15分の睡眠も効果があるようです。



心と体のメンテナンスにとって必要な睡眠。勉強や部活動における集中力UPにもつながる睡眠。この秋、自分にとって最適な睡眠時間を探してみませんか？

☆次回の相談室だよりは、9月10日(水)に開催された、本校地歴・公民科の角谷正人先生によるご講演『1年人権教育講座』の感想文を紹介します！

柳澤たまき先生より

桜丘高校のみなさん、こんにちは。少しずつ涼しい気候になってきましたね。朝に挨拶するのも、清々しく感じられると思います。ところで、みなさんにとって挨拶するメリットは何ですか？挨拶は相手や周囲のためだけでなく、自分のためにもなる行為です。

まず、挨拶をきちんと行うことは、自分自身の印象を良くする大切な手段になります。誰に対しても挨拶を積極的に行う人は、「明るい」「礼儀正しい」「常識が備わっている」「誠実な人」などの好印象を与えることができ、周囲の評価も高まります。

また挨拶をすることは、自分自身の心の状態にも良い影響を与えます。明るい声で挨拶をすると、気持ちも前向きになります。これは「ポジティブフィードバックループ」と呼ばれる心理的な効果で、良い行動が自分の心にも良い影響を与えることが証明されています。たとえば朝に元気よく挨拶をすると、一日のスタートを良いものになり、やる気や意欲もさらに上がります。挨拶は自分の精神面をより気持ちよく保つための簡単な方法といえますね。

他にも挨拶の意味や効果はたくさんあります。それらをより意識して、朝の挨拶運動にも取り組んでみてください。



原則、毎週水曜日12:00～17:00に相談室にいます。相談したい生徒さんは前もって予約してくださいね！

10月は、8日・15日・22日・29日

11月は、5日・12日・19日にいますよ！