



梅雨の季節となりました。金商生のみなさんも、新しい環境に慣れてきたころだと思います。クラスのみなさんと挨拶はできていますか？梅雨のうっとうしさを明るく爽やかな挨拶で吹き飛ばし、今月も元気に過ごしましょう！金商生の心強いサポーター、SCの森先生より元気に過ごすポイントをお伝えします！

みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの森彩香です。  
先月はゴールデンウィークの長いお休みがありましたが、みなさんはゆっくりと休めましたか？長いお休みによって生活リズムがお家タイムに慣れると、学校が始まってからすぐに学校タイムに戻すことが難しく、体や心が『疲れているな』と感じている人もいるかもしれません。このようなときは、無理をせずに、ゆっくりと自分のペースを取り戻していくことが大切です。特に夜間の十分な睡眠時間と日中の元気度合いは関連しています。そこで、今日は眠りやすくなるためのポイントをお伝えします。

## ポイント

### ■眠る前は“脳を退屈”させよう！

眠る前にゲームや動画など刺激の強いものを見ると、脳の興奮状態が続くため眠るのが難しくなります。眠る前は脳を落ち着いた状態にするためにあえて退屈するような事をしてみましょう。

—具体例—

- ・静かで単調な曲を聞く
- ・結末を知っている本を読む
- ・呼吸を数える



### ■湯船に入って体を温めよう！

寝る90分前にお風呂に入ることによって、体の奥の体温が変化し、眠りやすくなると言われています。時間的に湯船に入ることが難しいときは、シャワーの方が良いかもしれません。

参考文献：西野精治. 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話. 日本文芸社, 2021.



## 保護者の方へ



相談室では保護者の方のご相談も受け付けています。お子様のことで気になることやお悩みのことがございましたらお気軽にご相談ください。学校までご予約のお電話をお願いします。

また、7月21日の保護者懇談会の日には、スクールカウンセラーが一日学校に在席しております。当日のご予約も可能ですので、お気軽にご利用ください。

相談室にスクールカウンセラーがいる日（6月・7月）

6月5日（月）13:00～16:00

7月7日（金）13:00～16:00

6月16日（金）13:00～16:00

7月21日（金）9:30～12:30/13:30～16:30

6月30日（金）13:00～16:00