



相談室だより

令和2年7月2日
志木第二中学校相談室
相談員 早川・宇津木・添田

あつという夏の1ヶ月...

こんにちは。相談員の宇津木です！気づけば、あと1ヶ月で夏休み、時間の早さに驚いています☹️
今年の夏休み、みなさん何をしたいでしょうか？今のうちから少しずつ計画を立ててみるのもいいかもしれませんね。ちなみに私は本をたくさん買って、涼しい家で読書をしようと考えています。みなさんが充実した夏休みを過ごして、元気な姿を学校で見せてくれることを楽しみにしています😊

よい睡眠をとるためのポイント

新型コロナによる外出自粛の影響で夏休みも、家で過ごす事が多くなるかもしれません。

そんな時、よい睡眠を確保し、健康的に過ごすための5つのポイントを紹介します。

1 毎日決まった時間に起きて日光を取り入れる

①恒常性維持機構（脳を回復さ

せる睡眠を引き起こす仕組み）と、②概日リズム機構（脳の体内時計によって睡眠を引き起こす仕組み）の2つの仕組みによって睡眠はコントロールされています。起床時間が遅くなると、①の遅れや、②の乱れが生じ、次の眠りも遅れてしまいます。また、光は最も強力な体内時計を合わせるための手がかりであると考えられていて、睡眠を遅くさせる仕組みがあります。

毎日決まった時間に起きて日光を取り入れることで夜にしっかりと眠気がきて、寝つきがよくなります。

2 昼寝は短時間にする

長い時間の昼寝をとってしまうと、夜間の睡眠に影響して、

睡眠のリズムが乱れてしまうだけでなく、昼寝から起きた際にぼんやりし、強いだるさを感じやすくなります。

若い人の場合、10分～15分程の昼寝が最適だと言われています。

3 布団は夜眠る時にだけ使う

布団に入って活動する習慣を続けていると、“布団＝起きて

活動する場所”と身体が覚えてしまうと考えられます。“布団＝穏やかに過ごして眠る場所”と身体に覚えさせるためにも、布団は夜眠る時だけに使いましょう。眠れない時は布団から出て穏やかに過ごし、眠くなってから布団に入ることが重要です。

4 昼と夜のメリハリをつける

在宅中心の生活になると、昼は明るく夜は暗いといった

日照周期の情報から離れがちになり、体内時計が乱れやすくなります。昼は太陽の光を取り入れて家の中で活動的に過ごし、夜は部屋の照明を落として情報通信機器から離れ、穏やかな時間を過ごすというメリハリをつけることが重要です。

5 1～2日眠れないことがあっても気にしない

生活に大きな変化がない時であっ

ても、不眠自体はよく起こります。『眠れないことはよくあるし、自然なことだ』と考え、次の日はいつもの時間に起きて、長時間の昼寝をとらないようにしましょう。

引用・参考文献

江戸川大学睡眠研究所（2020）．新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策に伴う外出自粛中により睡眠を確保するための5つのヒント．

<相談室について>

○場所： 1階 PTA 会議室の隣（昇降口から入って左手一番奥の部屋です）

○開室時間：月～金曜日 8：30～16：30

※学校行事等で変更になる場合があります。

○直通電話：048-487-0440

※場合によっては相談員が電話に出られないことがあります。

留守番電話にご用件を入れていただければ、その後相談室よりご連絡いたします。

○教育サポートセンター：048-471-2211（月～土曜日 9：00～17：00）

※教育サポートセンターでは、教育に関する悩みごとに対して、心理学専門の相談員が相談対応いたします。

相談の内容は秘密を厳守いたしますので、お気軽にお電話ください。

7月

2020

＊相談室カレンダー＊

○在室相談員

月・水・金：早川

火：宇津木

木：添田

○スクールカウンセラー（SC）：平岩

カレンダー中 SC 日に来校予定です

（時間 10：15～16：50）

ご相談を希望される保護者の方は

相談室までお気軽にご連絡ください

＊夏期休業中は閉室になります。

MON/早川	TUE/宇津木	WED/早川	THU/添田	FRI/早川	SAT	SUN
		1	2	3 SC	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 SC	18	19
20	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25	26
27	28	29	30	31 終業式		

8月

2020

MON/早川	TUE/宇津木	WED/早川	THU/添田	FRI/早川	SAT	SUN
					1 夏季休業日	2
3	4	5	6	7	8	9
10 山の日	11	12	13	14	15	16
17	18	19 始業式	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						