



新年度スタート

こんにちは！相談員の宇津木です😊

1 学期が始まり、もう 2 か月が経とうとしています。そろそろ新しい生活に慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、部活動や勉強の疲れも溜まってくる頃かなと思います。今回の相談室だよりでは、前日の疲れを十分に回復させることが出来る【リラクゼーション睡眠をするためのポイント】を紹介します！

リラクゼーション睡眠をするためのポイント



① 睡眠には 2 種類ある

緊張型睡眠

寝ている間も身体は緊張したままで、脳や内臓が働いている状態の睡眠です。いくら眠ってもスッキリできず、心身ともに疲れが取れにくいです。

リラクゼーション睡眠

寝ている間は心身ともにリラックスしていて、脳や内臓の動きが抑制されている状態の睡眠です。短時間の眠りでも、スッキリと起きることができ、身体の疲れがとれます。

身体の疲れを睡眠で回復させるためには、②リラクゼーション睡眠になりやすい行動をするように心がけ、③緊張型睡眠になりやすい行動を避けることが重要になってきます。

② リラクゼーション睡眠になりやすい行動をするよう心がけよう！

夕食を食べて 3 時間経ってから寝る

夕食は午後 8 時（20 時）までに済ませるのがベストです。食後、時間を置かずに就寝すると、内臓が休まらず眠りが浅くなってしまいます。



39~40℃のお湯に 15 分間つかる

少しぬるめのお湯につかることで、リラックス時に働く神経が活性化して、睡眠の質を高めてくれます。



寝る前の動作をゆっくり行う

意識的にゆっくり動作しすごすことで、リラックスした状態を保つことができます。



24 時までには寝る

体内時計が乱れてくると、スッキリ起きられないなどの不快な症状として現れてきます。体内時計を整えるために、毎日同じくらいの時間に寝起きすると良いでしょう。

③ 緊張型睡眠になりやすい行動は避けよう！

就寝直前までスマホやTVをみる

夜も昼間のような明るい照明ですごす

食べてすぐ寝る

42℃以上の熱いお湯につかる



などがあります。上記の行動を、寝る前はできるだけ避けることができると良いでしょう。

皆さんの今日からの睡眠に活かして貰えたらと思います😊

引用・参考文献

小林弘幸（2020）. 眠れなくなるほど面白い 図解 自律神経の話. 日本文芸社.

💡 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、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、教育に関する悩み事に対して、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。

🌸 相談室カレンダー 🌸

○在室相談員

月：宇津木

火・水・金：鈴木

木：添田

○スクールカウンセラー（SC）：栗栖
カレンダー中SC日に来校予定です。

（時間 9：45～16：20）

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

6月

月曜日 (宇津木)	火曜日 (鈴木)	水曜日 (鈴木)	木曜日 (添田)	金曜日 (鈴木)	土曜日	日曜日
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14 🌸SC	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 🌸SC	25	26	27
28	29	30	01	02		



