

こんにちは、さわやか相談室です。

2学期も始まりひと月が立とうとしていますが、学校生活のリズムも戻ってきましたか？

朝夕は過ごしやすくなってきましたが、昼間の気温差が大きく体調を崩しやすい季節でもあります。

「何となくダルイ」「いつもの調子が出ない」そういう人は体のサインが出始めているかもしれません。そんなサインに気づいたら、疲れを溜めないように、早めにしっかり休息を取るように心がけましょう。そして、何か困ったこと、心に引っかかっていることがあれば、一人だけで抱え込まず、信頼できる家族や友人に話を聞いてもらうことも大切です。もちろん、相談室も利用してください。

中学生は、8～10時間くらいの睡眠が望ましいのですが、何かと忙しい皆さんは、それだけの睡眠をとるのは難しい人もいるかもしれません。疲れを溜めないためにも、質の良い睡眠のとりかたをいくつか紹介しますね。



- ① 就寝3時間前には、できるだけ夕食を済ませる。就寝時には消化活動が終わっていることが理想です。
- ② 温かい飲み物で眠気を促す。(コーヒー、紅茶、チョコレートなどは、カフェインが含まれ覚醒作用があります)
- ③ めるめの入浴で、リラックス。
- ④ 寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を長時間に見ないようにする。
- ⑤ ストレッチをする。



さわやか相談室よりお知らせ

10月のスクールカウンセラー来校日

1日(火) 15日(火) 29日(火)

*保護者の方もご相談いただけます。ご連絡いただければ時間の調整をさせていただきます。

大田中学校 (さわやか相談室)

電話番号 62-0051