

スクールカウンセラーだより

新年度が始まって1ヶ月が過ぎました。GW もあり不規則な学校生活が続く中で、「なんとなくやる気が出ない」「体がだるい」などと感じることはありませんか。もしかすると、新しい環境に慣れようと頑張ってきた心や体から疲れが出ているサインかもしれません。五月病とも言われます。いきなり全部をうまくやろうとせず、まずはできたことを認めてみましょう。少し休んだり、好きなことをして過ごす時間を設けたりするなど、無理をしすぎず自分のペースを大切にしながら生活リズムを整えてくださいね。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時



【 質のよい睡眠を 】

睡眠中は、副交感神経と交感神経が切り替わり、ノンレム睡眠とレム睡眠が周期的に繰り返されることで、体の回復と脳の情報処理の両方がバランスよく行われます。

睡眠は学習内容を整理して記憶として定着させる「記憶の固定」に深く関わります。また感情の整理も行い、イライラや不安を和らげ、気持ちを落ち着かせる働きもあります。そのため、睡眠不足が続くと覚えたことを忘れやすくなるばかりでなく、集中力や判断力の低下も招き、ミスが増えたりやる気が出にくくなったりしてしまいます。

脳には体内時計があり、朝に光を浴びて目覚め、夜に眠くなるという生活リズムを整えています。夜更かしはこのリズムを乱す原因となるため、朝起きづらくなり、日中の活動にも悪影響を及ぼします。したがって、睡眠は体を休めるだけでなく、脳の働きを良好に保つためにも欠かせません。

睡眠はこのような機能の他にも、ホルモンなどのバランスを整える代謝の調節や、筋肉や骨のメンテナンス、免疫システムの強化など、たくさんの重要な役割を担っています。成長期の中学生は脳と体が急速に発達するため、十分な睡眠が必要となります。毎日できるだけ同じ時間に寝る習慣をつけ、質のよい睡眠をとり、充実した学校生活を送りましょう。