



# カウンセラーだよ!



第3号 令和4年9月発行 長畝小学校 スクールカウンセラー横山育美

新学期が始まりました。夏休み中はコロナウイルスの感染拡大に、猛暑、豪雨など心配なことが多数ありましたが、また子どもたちの元気な姿を見ることができ、ほっとしています。

久しぶりの登校ですが、子どもたちの様子はいかがですか。今回は睡眠についてまとめました。

## ～睡眠の質チェックリスト～

- 食事や睡眠の時間が不規則
  - 休日は寝だめする
  - 部屋に太陽の光が入らない
  - 朝食は食べない
  - 寝る直前までTVやタブレットを見ている
- ⇒該当した人は睡眠の質が低下している可能性があります。改善が必要かもしれません。

## 質の良い睡眠とは・・・

朝スッキリと目覚めることができ、目覚めてからの行動がスムーズで、日中に眠気がなく良好な心身の状態で過ごせる場合、質の良い睡眠がとれていると考えられています。

## <睡眠と集中力・記憶力・心の安定との関係とは!?!>

質の良い睡眠がとれると、しっかりと神経を休めることができるため、オンオフの切り替えがうまくできるようになります。つまり、必要な時に集中力を高め、必要な時にリラックスできるということです。また、記憶は睡眠中に脳の中で整理されます。例えば嫌な記憶を消去したり、最近の記憶と過去の記憶を結びつける働きをしたりします。浅い睡眠や短い睡眠では、嫌なことを忘れられなかったり、一生懸命覚えたことも記憶されなかったりするようです⑫そして、睡眠にはストレスを受けたときに分泌されるホルモンである「コルチゾール」の分泌量を適正にし、ストレスから回復させる働きもあると言われています。その結果、イライラや抑うつ感が軽減されます。

このように生活習慣の夜型や睡眠時間の減少は注意力・集中力の低下、眠気、疲れやすさをもたらすため、特に子どもの場合はイライラや落ち着きのなさ、衝動性などに繋がると言われています。

脳にある体内時計をきちんとリセットすることが大切です

## <よく眠り、すっきりした目覚めのための5か条>

- 一. **最も効果的なのは、太陽の光!** 朝起きたら窓を開けて外の光を思い切り浴びましょう。
- 二. **朝食をとる。** 軽いものでいいので必ず朝食を食べるようにしましょう。
- 三. **寝る時間と起きる時間を決め、毎日決まった時間に運動する。**
- 四. **寝だめしない。** 寝ても+2時間まで。それ以上寝ると逆に平日の朝が目覚めにくくなります。
- 五. **夜は強い光に当たらないようにする。** PCやスマホのモニターから発せられるブルーライトは体内時計を遅らせるため、朝が目覚めにくくなります。

長期の休み明けは体調が不安定になりがちです。しっかりと休養が取れるよう子どもたちをサポートしてあげてください。

### SC来校予定日



9/1、9/8、9/15、9/22、10/6、10/20、10/27

11/2、11/10、11/17、12/1、12/8、12/15、12/20

来校時間：9時30分～13時30分

お申し込み：担任の先生もしくは教育相談担当の中村先生まで