

カウンセラーだより

2016年6月（第7号）
東京学館浦安中学・高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

みなさん、こんにちは。6月は梅雨の季節ですね。雨や曇りの日が多くなり、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。天候が変わりやすいこの時期は、体や心の調子を崩しやすくなるため注意が必要です。

さて今回は、睡眠の大切さについてお伝えしようと思います◎

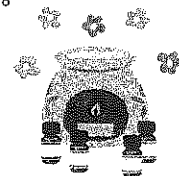
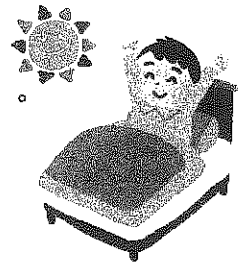
睡眠上手のポイント

みなさんは毎日ゆっくり眠れていますか？ テスト期間中や休みの日になると、就寝時間や起床時間が普段とは変わり、睡眠リズムが崩れることがあるかもしれません。

睡眠は身体の休息はもちろん、脳が休息するための大切な時間です。身体の疲れは横になって身体を休めるだけでもある程度回復できますが、考えたり記憶するなどの知的活動を行う脳は、起きている限り休息することはできません。睡眠は脳を深く眠らせて、精神的な疲れを回復する大切な時間なのです。

そこで、ゆっくり眠るためのポイントをいくつか紹介するので参考にしてみてください♪

- 午後3時以降の昼寝やうたた寝は 15～20 分程度にする。
- 寝る3時間前からは、お茶やコーヒーを飲まない（カフェインを摂取しない）。
また、寝る前は極端な空腹と満腹も避ける。
- 光や音を^{さげ}遮る工夫をする（寝る直前の携帯電話やテレビを控える）。
- ぬるめのお風呂にゆっくりとつかる。
- 寝る前は心理的にリラックスする。
ゆったりとした音楽を聴く。アロマの心地よい香りで心身を休める。
ホットミルクやハーブティーを飲むなど・・・
- 朝起きたら、太陽の光を浴びて軽く体を動かす。
- 就寝時間と起床時間はなるべく一定に保つ。



記憶は寝ている間に定着します。勉強した後は、ゆっくり睡眠をとることを心掛けましょう！

6月・7月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

6

月	火	水	木	金	土	日
		1 ○	2	3 ○	4 ○	5
6	7	8 ○	9	10	11	12
13	14	15	16	17 ○	18 ○	19
20	21	22 ○	23	24 ○	25	26
27	28	29 ○	30			

7

月	火	水	木	金	土	日
				1 ○	2 ○	3
4	5	6 ○	7	8 ○	9	10
11	12	13 ○	14	15 ○	16 ○	17
18	19	20 ○	21	22 ○	23	24
25	26	27 ○	28	29 ○	30	31

※8月は完全予約制です。相談希望の人は事前に予約を入れてください。