

# かけはし



新座市立第二中学校  
校長 小関 直

スクールカウンセラー 三好 麻由  
スクールソーシャルワーカー 坂川 亜紀  
さわやか相談員 山崎 桐子

今年も暑い日々が続いています。暑い中の登下校、がんばっていますね。

明後日から夏休みです。4月から新年度がスタートし、新しい仲間との出会いや環境の変化など、色々なことがあったと思いますが、皆さんはどのように過ごしましたか？楽しかったこと、大変だったこと、辛かったこともあったと思います。ぜひ、気分をリフレッシュし、夏休み明けにはまた元気な姿を見せてください。



## ・・・充分睡眠を取ろう・・・

夏休みは気が緩んで、1日の生活リズムが乱れることもあると思います。たまには羽目を外して夜更かしをしたいこともあるでしょう。

中学生の望ましい睡眠時間は、8～10時間といわれています。ちょっと長い気もしますね。でも、睡眠は心身共にとても大切なものです。夏休みを充実して過ごせるよう、寝る時間、起きる時間、睡眠時間を意識しながら過ごしてみてください。

### 心への影響

睡眠不足が長期にわたると抗うつ的な症状が増えるという研究があります。気分が暗くなる、力が出ない、頭が働かない、ストレスや不安を感じるなどの症状が出たりします。元気に過ごすためにも睡眠はとても大切です。

### 気分への影響

睡眠不足になると、感情を抑えることが難しくなることがあります。普段なら冷静に対処できる何でもないことでも、睡眠が十分でない状態ではイライラしてしまうことがあるのです。睡眠時間をしっかり取れば、不要なトラブルを避けられるかもしれません。

#### しっかり睡眠を取ることで期待できる効果！

集中力が高まって勉強がはかどる！

頭がスッキリしていいアイデアが浮かんでくる！

睡眠中に成長ホルモンが出るので、身長が伸びる！

睡眠中に傷ついた細胞が修復されるので美容にいい！



睡眠、生活リズムに気を付けて、充実した夏休みを過ごしてください。

・・・夏休み期間中の相談室のご案内・・・

夏休み期間中、さわやか相談室は閉室します。

2 学期始業式前日は開室します。不安なこと心配なことなどありましたら、お気軽にご連絡ください。

- 〔開室日〕 8月28日(月)(始業式前日)  
〔開室時間〕 午前9時00分から午後3時まで。  
〔ご利用方法〕 1 来室によるご相談

\*電話で事前にご予約ください。

- 2 電話によるご相談

電話番号：477-1329(相談室直通)

\*つながらない時は、職員室にかけてください。

477-1212(職員室直通 \*改修工事中も繋がります。)



・・・相談先のご紹介・・・

学校以外にも相談の出来る機関がありますのでご紹介します。原則として、秘密やプライバシーは守られます。悩みの解決の手助けになると思いますので、必要があれば利用してみてください。

<毎日24時間 通話料無料>

\*24時間子供SOSダイヤル 毎日 24時間 0120(0)78310

<毎日24時間>

\*埼玉いのちの電話 毎日 24時間 048(645)4343

<通話料無料>

\*さいたまチャイルドライン 毎日 16:00~21:00 0120(99)7777  
(年末年始を除く)

\*子どもの人権110番 月~金 8:30~17:15 0120(007)



☆新座市教育相談室のご案内☆

新座市の教育相談室は、夏休み中もご利用いただけます。

〔開室時間〕 月曜日~金曜日 午前10時から午後6時

〔電話番号〕 048(477)4152

