

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 有村亜紀子

スクールソーシャルワーカー 坂川 亜紀

さわやか相談員 白井 裕子

梅雨明けは来週のようなのですが、ここに来て雨予報の日が増え、梅雨の始めから続いていた猛暑が少し落ち着くことを願っています。まもなく1学期の終業式を迎え夏休みに入ります。湿度も気温も高く体調を崩しがちな季節。皆さんが新学期から色々なことに頑張ってきた身体や心に不調を感じることもあるのではないのでしょうか？ 最近、相談室で話を聞いていると「睡眠の大切さ」を特に感じています。何らかの理由で寝不足になった日は、集中力がない、イライラする、頭痛がする等の声があります。

皆さんもそんな経験はありませんか？ 睡眠不足は身体や心の不調に深く関係しています。夏休みだけではありませんが、お休みは気持ちも緩みがちになり、つい夜更かしをしてしまうこともあります。この夏休みは是非！寝る時間、起きる時間、睡眠時間に意識を向けて、規則正しい生活を心がけ、身体も心もリフレッシュしてください。

2学期に元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。



～ 睡眠豆知識 ～



規則的な睡眠時間を確保することが健康への第一歩。お日様をしっかり浴びることで脳にある体内リズムが動きはじめます。まず朝起きたらカーテンを開けて朝をしっかり感じましょう。もう一つ体内時計に大切なことは「朝食をきちんととる。」ことです。しっかり噛んで食べることで脳と体が目覚めます。また、イライラや不安といった感情を抑えることにかかわる「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは、よく噛み、よく歩くことで分泌を高めることができます。そして、日中しっかり活動することで夜眠るためのエネルギーが溜まり、眠りに対する欲求が高まり快眠につながります。

快眠のポイント

- ・起床、就寝時間を規則的に。
- ・日中に眠くなったら15分程度の昼寝をする。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。
- ・寝る1時間前はパソコン、スマホ等の使用を減らす。
- ・寝床で悩みごとをしない。

もし、眠れないときは気分転換を！！

どんなに「羊が1匹、羊が2匹・・・」と数えても眠れない。そんな時は眠れないことがストレスになって脳が興奮してしまうので、一度寝床から離れて水を飲む等の気分転換をはかるのも良いとされています。

～ 夏休みのさわやか相談室について ～

夏休み期間中は「長寿命化改修工事」に伴いまして、本校のさわやか相談室は閉室とさせていただきます。

2学期は始業式 8月29日（木）より通常通り開室します。心配なこと、困っていること、何でも気軽にご相談ください。

◆開室時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分 （生徒の皆さんは、原則、昼休みと放課後に来室してください。）

◇場所 新座市立第二中学校正門側の昇降口に入って右手の階段(D 階段)を2階に上がったすぐ前になります。

◆相談方法 来室相談：原則として予約制です。さわやか相談室に来て予約をとっていただくかお電話で予約をしてください。

☎ 048 - 477 - 1329 （相談室直通）

手紙相談：宛先：〒352-0011 新座市野火止 7-17-10

新座市立第二中学校 さわやか相談室 宛

後日、返信いたしますので送付先をお書きください。

電話相談：相談室直通電話に開室時間内にお電話ください。

相談室につながりにくいときは職員室にご連絡ください。

☎ 048 - 477 - 1329 （相談室直通）

☎ 048 - 477 - 1212 （職員室直通）



～ スクールカウンセラーの相談予約 ～

◆スクールカウンセラー 有村 亜希子先生

◇来校日 隔週の水曜日です。2学期の来校予定日は以下の通りです。

9月	10月				11月		12月
11	2	16	30		13	27	11

◆予約方法 随時受け付けておりますので相談室にお問い合わせください。



相談機関のご紹介



学校以外にも相談のできる機関がありますのでご紹介します。悩みの解決に向けての手助けになるとと思いますので、こちらも利用してみてください。

・新座市教育相談室

開室時間：月曜日～金曜日 10:00～18:00 ☎ 048 - 477 - 4152

・子どものスマイルネット

開室時間：毎日 10:30～18:00 ☎ 048 - 822 - 7007

・さいたまチャイルドライン

開室時間：毎日 16:00～21:00 ☎ 0120 - 99 - 7777

・埼玉いのちの電話

開室時間：毎日 24 時間対応 ☎ 048 - 645 - 4343