



心の教室だより vol.4

2020. 9

スクールカウンセラー
元気アップアシスタント

～ 寝る子は伸びる？ スクールカウンセラー 渡邊 ～

暑い毎日が続いています。そして、いつもより短い夏休みが終わりました。体調に気をつけながらの二学期が始まりましたね。

今回は「寝ること」についてです。

皆さんは毎日何時間くらい寝ていますか。中学生には**8～9時間の睡眠が必要**だそうです。「そんなに寝ていない」という人が多いかもしれません。中学生が長めの睡眠時間を要する理由は、「**成長するため**」と「**記憶を定着させるため**」です。

成長ホルモンは深く眠っている夜間、寝てから約2～3時間後くらいの一番深い眠りの時に大量に分泌されます。寝る時間が遅かったりして睡眠時間が短いと、成長ホルモンの分泌が少なくなってしまうので、例えば、背が伸びにくいなどにつながりやすいと言われています。

もう一つの「記憶を定着させる」ということについてですが、睡眠には心身を修復したり、脳を休めたり、記憶を整理したりという様々な働きがあります。一生懸命勉強したことを自分のものにしていくためには記憶を定着させることが必要です。特に3年生は受験に向けて寝る間を惜しんで勉強しているかもしれません。でも、睡眠時間を削るよりも、短時間でも集中して勉強してしっかりと寝る方が効率的です。せっかく覚えたことも睡眠が足りないと記憶として定着せず、忘れやすくなってしまうそうです。これはちょっともったいないですね。

現代の中学生は徐々に寝る時間が遅くなり、睡眠時間も減ってきています。そして、中学生は忙しいですね。だからなかなか睡眠時間の確保は難しいのかもしれませんが、**ちょっとだけ頑張っ**てしっかりと眠れるようにしてみてください。

具体的には以下のようなことを試してみるといいかもしれません。

- (1) 寝る前に脳に刺激を与えない
(寝る直前にテレビやスマホなどの画面を見ない、
夕方の遅い時間や夜に運動をしない)
- (2) 夕食やおやつは、寝る2時間前までに済ませる
- (3) 寝る1時間前くらいに入浴する
(できれば湯船にゆっくりつかる)



～目は口ほどに物を言う～

元気アップアシスタント 佐藤

意味：言葉に出さなくても、目の表情で相手に伝えることができる（大辞林より）

マスクをつけているとき、相手の表情がわかりづらい…言葉が聞き取りづらい…と感じたことはありませんか？話している人の口元を見ることは、人の話を理解しようとするとき、とても大事なことなのです。

でも、今はマスクが欠かせませんよね。だから…口元が見えない！

そこで、大事なのが、目の表情！言葉で伝えきれない部分を、目で伝えましょう。楽しいとき、悲しいとき、怒っているとき…いつもより少し多めに、目で笑う、悲しい目をする、目力を使ってみる。お互いの気持ちが、伝わるはずですよ。

もちろん、ふいに誰かと目が合ったら、いつもより少し多めに目で笑ってみてください。お互いに温かい気持ちになること間違いなし！



【8・9月の開室日】

心の教室 開室日 8・9月						
日	月	火	水	木	金	土
8月23日	24	25	26	27	28	29
30	31	9月1日	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
●月・火・金 (12:30~16:30) 担当：佐藤 ●木 (9:40~15:20) 担当：渡邊						

保護者のみなさまへ

心の教室では、保護者のみなさまからの相談もお受けしています。

お子さんの成長や子育てについて気になることや不安に感じる事、お子さんの家庭での様子など、気軽にお聞かせください。

相談するほどのことではないかも…と思われることでも、もちろん構いません。リラックスした雰囲気、いろいろな話をさせていただけたらな…と思います。

ご予約の際は、担任の先生や、学校に直接お申し込みください。

心の教室の直通電話 **046-245-1718** も使えます。留守番電話になっていますので、お子さんのお名前とメッセージを残してください。折り返し、ご連絡致します。