

11月

さわやか相談室だより

令和5年11月 1日 NO.3 鶴ヶ島市立西中学校
さわやか相談室 049-271-1240



11月、だんだんと寒さに向かう時期となりました。寒暖の変化に体調を崩さないように、しっかりと睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけて、体調管理に十分気をつけてほしいと思います。

9, 10月。皆さんは、暑さの続く中で、中間テスト・新人戦・合唱祭など目標をもって一生懸命頑張りました。緊張したり、落ち着かなかったり、体も心もつかれたなあと感じることもあるのではないのでしょうか？

そこで、今回は「睡眠と呼吸法」のお話を紹介します。



—ちよっと「睡眠と呼吸法」のお話— 三ヶ田スクールカウンセラーより

<十分な睡眠とストレスを減らすことが大切>

脳の健康にとっては、一日中働く脳を、睡眠によって少しでも休ませることが大切です。睡眠は、脳を休ませるだけでなく、昼間に脳を十分に活動させるためにも大切なことなのです。しっかりと睡眠をとり、翌日テストを受けた中学生と、遅くまで起きていた中学生を比較すると、しっかりと睡眠をとった中学生の方が、成績が良いことが科学的にも確かめられています。たくさんのストレスも、脳にとっては良くないようです。

**【ドキドキする、イライラする、寝られない時はどうしたらいい？(´ω´)..oO
そんな時は… (´▽´) ①～④の呼吸法を試してみてください！】**

- ① 寝た姿勢か、椅子に座った姿勢になります。椅子に座る時は、足を肩幅くらいに開いて、背筋を伸ばします。目を閉じるとリラックスしやすいです。
- ② 息をゆっくり深く吐いてください。お腹に力を入れて息を吐き切りましょう。
- ③ ②の後、息を軽く吸ってください。
- ④ ②と③を落ち着くまで続けてください。



心の語源は【ころころ】という説を聞いたことがあります。心は、誰でも、色々と変わる、変えられるからでしょうか。つらい・困った・心配など心が【ころころ】落ち着かない時は相談室と一緒に考えましょう。

11, 12, 1月のスクールカウンセラー来室日

三ヶ田スクールカウンセラー

- 11月 7日 (火)
- 11月 28日 (火)
- 12月 12日 (火)
- 1月 9日 (火)
- 1月 23日 (火)

利根川スクールカウンセラー

- 11月 21日(火)
- 12月 5日(火)
- 12月 19日(火)
- 1月 16日(火)
- 1月 30日(火)

