

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

ゴールデンウィークも終わり、少し新生活には慣れてきた頃でしょうか。その反面、4月から頑張ってきた気持ちが連休で緩み、立て直すのが少ししんどいなと思っている人もいるかもしれません。そんな時は焦らず、生活リズムを整えることから意識して、自分のペースを取り戻していきましょう。

今月のテーマ：生活リズムを整えよう

今回は、特に睡眠を整えるためのお話です。

*朝のスタートを気持ちよく

毎日同じ時間に起きて、しっかり朝食をとるようにしましょう。

寝る時間はうまく調整できなくても、なるべく起きる時間を一定に。それによって朝に目覚めるという体内時計のリズムが整っていきます。

*オンとオフのメリハリをつけて生活する

できるだけ、勉強をするスペースと、リラックスしたり、眠ったりするスペースを分けましょう。勉強の時は、リビングでも自分の部屋でもテーブルや机を使い、リラックスするときはソファやベッドの上に移るなどの工夫をしてみてください。場所や環境を変えて、気持ちの切り替えがうまくできるようにしていきましょう。

*ブルーライトに注意

PCやスマホのブルーライトは、睡眠を妨げます。と言っても、スマホは見たい。。。そこで、スマホやPCの画面の明るさを落としたり、ブルーライトカットの眼鏡を使ったりしてみてください。寝る1時間半前にはPCやスマホを見るのをやめると安眠できると言われています。

免疫力を高めるには、7時間以上（理想的には8時間）眠るのがよいそうです。

これらのヒントを参考に、少しずつ睡眠リズムを整えていけるといいですね。



相談室開室 毎週月曜日 9時30分～17時30分

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。

* 昼休みや放課後は相談室を開放する予定です（予約があれば優先）

♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。

