

かけはし



平成30年7月20日
新座市立第二中学校
校長 伊藤 進

さわやか相談員 山崎 桐子
スクールカウンセラー 臼井 佳
スクールソーシャルワーカー 木村 順子

ジメジメと蒸し暑く、疲れやすい日が続いていますが、体調を崩していませんか？
気温が高い日はクーラーや扇風機を上手に利用し、しっかり水分補給をしましょう。

明日から夏休みですね。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！

・・・睡眠を充分取ろう・・・

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。

中高生の適切な睡眠時間は、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。気分が暗くなったり、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、ご機嫌でいられるのです。

この他、睡眠中に成長ホルモンが出るので、身長が伸びる！かも。

集中力が高まって勉強がはかどる！かも。

頭がスッキリしていいアイデアが浮かんでくる！かも。

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・・・



夏休み期間中のさわやか相談室は以下のとおり開室しています

〔開室日〕 7月27日（金）

※スクールカウンセラーの臼井先生が来校されます。

※スクールカウンセラー来校2学期初日は、8月31日（金）です。

〔開室時間〕 午前9時45分から午後4時30分まで。

〔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 手紙によるご相談

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

*返事を書きますので、送付先をお書きください。

3 電話によるご相談

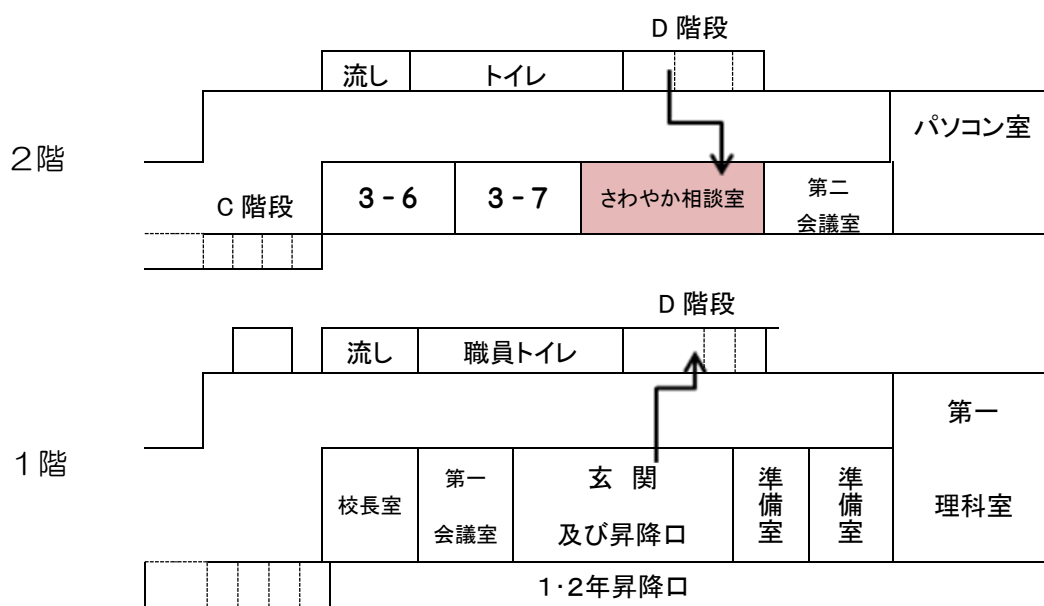
電話番号：477-1329（相談室直通）

*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）



【相談室の場所】



☆新座市教育相談室のご案内☆

新座市の教育相談室も、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