

こんにちは。スクールカウンセラーの室井尚巳(むろいなおみ)です。

年が明け3学期が始まりましたね。冬休みは夜遅くまで起きていることが増えた人もいるかもしれません。寝る時間が遅くなると、心も体もしんどくなったりするので気を付けてください。「睡眠はとても大切」ということをお伝えしますね。



お休みだからと夜ふかしが多くなると、次の朝が起きづらく、生活のリズムが狂いやすくなります。睡眠時間が減り、脳がうまく働かなくなると、言葉がきつくなったり、不安が大きくなったりするので、けんかやクヨクヨすることが増えがちです。

たっぷり寝て、朝スッキリ起き、生活のリズムが整うと、本来の脳の働きを発揮することができます。脳が健康な状態になると、細かい不安や小さなトラブルなどが気になりにくくなります。また、朝日を浴びることで体の中のリズムが整います。

同じ出来事でも、疲れているとクヨクヨしやすいのに、元気なときは「どうかなるか」と思えたりしませんか？心の調子が悪いときは眠りにくい時もありますが、寝る前に腹式呼吸をするなど考えてみてくださいね。



気になることがあるときは、「室井さんに会いたいです」と担任の先生、保健室の先生、話しやすい先生に伝えてください。うまくお話できなくても大丈夫です。気軽に来てくださいね。

☆保護者のみなさまへ☆

始業となり保護者の方もホツとしておられるかもしれません。受験を控えているなど、お子様の不調がストレスと考えられる場合は「食事、睡眠、運動」に着目してみてください。気になることがあればお話しに来てください。お待ちしております。