

# 相談室だより 11月



一宮市立萩原中学校

朝晩が肌寒くなって、秋が深まってきましたね。

日が暮れるのが早くなって夜が長くなると、何となく気分が落ち込んだり、意味もなく寂しい気持ちになったりすることがあるかもしれません。秋らしい楽しみを見つけながら、冬に向けて少しずつ体や気持ちを整えていけるといいですね。

《11月スケジュール》

萩原中学校  
相談室

電話 0586-28-8762  
直通電話 0586-28-8782

月	火	水	木	金
				1 合唱コンクール
4 振替休日	5 内田 13:10~16:10	6 高橋 10:00~14:15	7 内田 9:30~13:30	8 花井 11:00~17:00 高橋 10:00~14:15
11 なし	12 なし	13 高橋 10:00~14:15	14 内田 9:30~15:00	15 花井 11:00~17:00 高橋 10:00~14:15
18 高橋 10:00~14:15	19 内田 13:10~16:10	20 高橋 10:00~14:15	21 内田 10:00~15:00	22 県民の日
25 高橋 10:00~14:15	26 内田 13:10~15:00	27 川本 9:30~16:30 高橋 10:00~14:15	28 内田 9:30~15:30	29 花井 11:00~17:00

いつでもなんでも相談 申込用紙 相談したい人は書いて相談箱に入れてね

年 組 名前

- 相談したい先生はだれですか？ ○で囲んでください。  
花井カウンセラー 高橋相談員 内田相談員 担任の先生 保健室の先生 その他( )
- 相談したい日時はいつですか？ ・第1希望 月 日 ・第2希望 月 日  
・昼放課 ・ST後 ・その他( )
- 相談日時を伝える方法はどれがいいですか？ ・担任から ・相談員から ・その他( )
- どんなことを相談したいですか？ (複数可)  
・友達関係 ・自分の気持ち ・勉強や進路 ・家族 ・部活動  
・その他( )

# 睡眠について知ろう

皆さんは、毎日じっくり眠れていますか。

11月は、季節の変わり目でもあり、寒暖差などにより、自律神経の乱れが起こりやすく、睡眠不足になりやすいです。睡眠と心はつながっていて、良い睡眠がとれないと、勉強に集中できなくなったり、イライラしたりとさまざまなことに影響します。



学校がある日は決まった時刻に起き、休みのときは遅くまで寝ているのを「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差）」といい、毎週東南アジアに旅行に行っているのと同じことになるといわれています。

休日も平日と同じ時間に起きるのが難しい場合は、平日と休日の起きる時間の差を2時間以内にとどめるとよいです。

質のよい睡眠がとれるように入眠の工夫をしましょう。



- 朝起きた時に、朝日をあびる。
- 目を閉じて深呼吸する。
- リラックスできる香りを嗅ぐ。

- 温かい飲み物を飲む。
- 寝る前は、ネガティブな出来事や、うまくいかなかったことは振り返らない。

