



相談室便り

一宮市立千秋中学校
2025 年 11 月号

皆さんの歌声が校内に響き、千秋中の秋を感じます。秋という季節は、音楽や読書、趣味に打ち込むのに良い時期です。その一方で、秋から冬にかけて、日が短くなることで、睡眠のリズムに影響が出やすい時期です。みなさん、毎日ぐっすり眠れていますか。

ぐっすり眠って、心も体もすっきりと

私たちの生活の中で、1日の約3分の1が睡眠の時間です。この睡眠には、脳や体の疲れをとる、体の成長を助ける、免疫力を高める、日中の記憶を整理する等、様々な役割があります。必要な睡眠時間は、個人差がありますが、時間だけでなく、質の良い睡眠をとることが大切です。そこで、質の良い睡眠をとる、ぐっすり眠るために、どうしたらよいか、下のクイズに答えてみましょう。

睡眠と食欲は、関係ない？

睡眠が不足すると、味覚や満腹感を感じにくくなり、甘いものを食べたくなったり、食べ過ぎたりしてしまいます。



寝る前にぬるめのお風呂に入ると良い？

湯温の目安は、38～41度です。入浴後、体温がスムーズに下がります。



寝ている時は、体温が下がっている？

眠る前からリラックスを心がけると、体の中の体温が下がり(手足は暖かい状態)、寝付きやすくなります。



寝る前は、スマートフォンやゲーム機の強い光を見ない方が良い？

寝る1時間前には、スマートフォンの使用を控えたり、部屋を暗くしたりして、良く眠るための準備をしましょう。



(駒田陽子他編「子どもの睡眠ガイドブック」参考)

11月の来校予定

月	火	水	木	金
3	4 相談員	5 県SC	6 相談員 9:15~14:00	7 相談員 9:15~14:00
10	11 相談員 9:15~14:00	12 県SC	13 相談員	14 相談員 9:15~14:00
17 相談員 9:15~14:00	18 相談員 9:15~14:00	19	20 相談員	21
24	25 相談員 9:15~14:00	26 県SC・市SC	27 相談員	28 相談員 9:15~14:00

来校日(基本)： 相談員(相談員) 月・火・木・金曜日 10:15~14:00(一部変更あり)
県SC(カウンセラー) 水曜日 10:00~16:45
市SC(カウンセラー) 水曜日 9:30~12:30

保護者のみなさまへ

中学生の時期は、睡眠の大切さを分かっているとしても、生活が夜型になってしまうと、睡眠への影響は避けられません。お子さまたちは、毎日、学校の宿題や習い事、友だちとのやりとりなど、「やらなければならないこと」、「やりたいこと」をたくさん抱えています。その中で、質の良い睡眠を得るために、今回紹介した方法を取り入れてみてはどうでしょうか。

スクールカウンセラーとの相談を希望される方は、担任か教頭にご連絡ください。

千秋中学校 電話 0586-28-8763



こころのメールのお知らせ

相談室は、昼放課と帰りの会后、生徒のみなさんが誰でも気軽に利用できます。
“悩み”ではないけれど、さまざまな心配ごとや聞いてほしいことを、自由にお話しできる場所です。また、相談した内容の秘密は守られます。

【決まった日時にゆっくりお話ししたい場合（相談の予約方法）】

① 「こころのメール」を書いて、相談ポストに入れて予約する。

ポストは、職員室前と北舎1階の屋内運動場側の階段下にあります。

※この用紙はポストの横にも掛けてあります。

※ポストの中身は、心の教室相談員やカウンセラーが確認して、あなたにお話しできる日時を連絡します。

② 担任や教育相談担当の先生などに「相談室でお話ししたい」と伝える。

③ 直接、心の教室相談員やカウンセラーに伝える。

④ 「いちみんな相談室」サイトの「デジタル相談ポスト」から申し込むこともできます。



「デジタル相談
ポスト」二次元
コード(生徒専用)

こころのメール

記入日 ____ 月 ____ 日

____ 年 ____ 組 名前 _____

☆ お話ししたい相手を教えてください。(チェックを付けてください)

☐ 心の教室相談員

☐ カウンセラー

☆ お話ししたい日はいつですか？ 第1希望 ____ 月 ____ 日 (____ 曜日)

第2希望 ____ 月 ____ 日 (____ 曜日)

☆ お話ししたい時間はいつですか？ ☐ 昼放課 ☐ ST後

☆ お話しできる日時をあなたに伝える方法はどれがよいですか？

☐ 担任の先生から

☐ 相談担当の先生から

☐ ____ 先生から

☆ どんなことをお話ししたいですか？よければ教えてください(○印をつける)。

友だち関係 ・ 自分の気持ち ・ 家族 ・ 勉強や進路
クラスや部活動 ・ その他 ()

この用紙に直接記入して、相談を申し込むことができます。