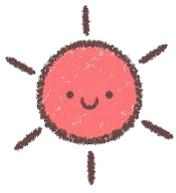


さんさん



メンタルヘルスたより
一宮市立西成東部中学校
令和6年5月
第2号

皆さんこんにちは。月日が経つのは早く、もう5月です。
新しい環境はどうですか？まだ環境に慣れない人もいます。
自分のペースで慣れていくことができるといいですね。

最近、眠れていますか？



皆さんに質問です

- ① 最近暑くなってきていますが、十分な睡眠は、取れていますか？
- ② 忙しい毎日だとは思いますが、何時間くらい寝ていますか？
- ③ 自分がスッキリと起きるために必要な睡眠時間はどのくらいですか？



それぞれの質問に答えられましたか？

スッキリ目覚めるために必要な睡眠時間には個人差があり、人それぞれ違います。

一般的な話として、中学生に必要な睡眠時間は「9時間～11時間」といわれています。

「そんなに寝られないよ」と思うかもしれませんが、睡眠はとても大事なことを知っていますか？

習い事や、部活、季節の変わり目などでなかなか睡眠が安定しない事もあるかもしれませんが、なるべく、質の良い睡眠をとって、スッキリとした気持ちで朝を迎えられるといいですね。



睡眠の効果

- ・疲れがとれる
- ・身長が伸びる
- ・骨が強くなる
- ・病気に負けない体になる
- ・けがなどが治りやすくなる
- ・勉強で覚えたことを頭の中で整理し、覚えておくことができる
- ・気持ちが安定する
- ・冷静に物事を考えることができる



など

質のいい睡眠をとるために

*まず寝る時間を決めよう

→「何時に寝るか」を決めてそれに向けて予定を立てましょう。

*寝る1時間前にはスマホ・ゲームをやらない

→ブルーライトは寝るためのホルモンを出しにくくさせてしまいます。自然に入眠するためにも1時間前にはやめましょう。

*寝るときはなるべく部屋を暗くする

→脳を休ませるためにも、できるだけ暗くして寝ましょう。

など

5月の来校予定表				
月	火	水	木	金
		1 ◎ 9:30-15:30	2 ☆ 9:15-14:00	3 憲法記念日 🇯🇵🇯🇵
6 振替休日	7 ☆ 9:15-14:00	8 ◎ 9:30-15:30	9 ☆ 9:15-14:00	10 ☆ 9:15-14:00
13 ☆ 9:15-14:00	14 ☆ 9:15-14:00	15 ◎ 9:30-15:30	16 ☆ 9:15-14:00	17 ☆ 9:15-14:00
20 ☆ 9:15-14:00	21 ☆ 9:15-14:00	22 ◎ 12:00-16:00	23 ☆ 9:15-14:00	24 ☆ 9:15-14:00
27 ◎10:00-16:00 ☆9:15-14:00	28 ☆ 9:15-14:00	29	30 ☆ 9:15-14:00	31 ☆ 9:15-14:00

※◎…県スクールカウンセラー
 ※…心の☆教室相談員
 ※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？
 直接お話をすることは緊張する人もいます。
 そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。
 保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてくださいね。

【 相談用紙 】		
年	組	名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）		
ア 担任の先生	イ 学年の先生	
ウ 相談系の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）	
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）		
カ その他（	先生）	
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください		
ア 直接話す		
⇒相談内容はどんな事ですか？		
①学校について ②友達関係について ③部活について		
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（ ）		
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）		
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）		
イ 手紙を書く		
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください		
⇒返事はどの方法がいいですか？		
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る		
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行き渡す		
ウ その他（ ）		

【 相談用紙 】		
年	組	名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）		
ア 担任の先生	イ 学年の先生	
ウ 相談系の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）	
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）		
カ その他（	先生）	
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください		
ア 直接話す		
⇒相談内容はどんな事ですか？		
①学校について ②友達関係について ③部活について		
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（ ）		
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）		
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）		
イ 手紙を書く		
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください		
⇒返事はどの方法がいいですか？		
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る		
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行き渡す		
ウ その他（ ）		