スクールカウンセラー便り

東大和市立第二中学校　令和２年１１月

日没が早くなり秋の気配が深まってきました。新しい生活様式になり、まだまだ緊張する場面があると思います。緊張が続くと心や体にストレスが溜まってしまうことがありますので、ストレッチや気分転換をし、夜は早めに寝てストレスを溜めないように心がけましょう！

○か×　　**睡眠クイズ！！**

□　1.寝だめはきく
□　2.寝不足だと人は太る
□　3.生活リズムを整えるためには食事時間にも気を付ける
□　4.眠気をもたらす物質「メラトニン」は夜明るくても分泌される
□　5.「腹時計」は本当にある
□　6.成長ホルモンは夜中の２時～４時に出るので、この時間さえ寝れば良い
□　7.睡眠中の脳は、活動を止めて休息している
□　8.試験の前日、夜遅くまで勉強したら寝ると忘れるので徹夜した方が良い
□　9.「朝○時に起きよう」と思っている方が気持ち良く起きられる
□ 10.スマホ等に使われているブルーライトには覚醒作用がある
□ 11.朝なかなか起きられないのは寝不足の証拠である
□ 12.平日寝不足が続いていても、休日に昼までゆっくり休めば問題ない

どうでしたか？自分が思っていたのと違うかもしれませんね。以下は説明です。
１と 12 足りなかった睡眠の借金は返せますが、睡眠の貯金はできません。２寝不足では「グレリン」という食欲が出る物質が増え、食欲を抑える理性が弱まります。４「メラトニン」は夜暗くならないと分泌されません。５ 生活リズムが整っていると決まった時間にお腹が空きます。朝食は生活リズムを整える効果があります。６成長ホルモンは最初の深い眠りの時にたくさん出ます。７と８睡眠中に脳は働いています。その日の出来事を整理し記憶の固定をします。

答え：1× 2○ 3○ 4× 5○ 6× 7× 8× 9○ 10○ 11○ 12×

＜保護者の方のご相談もお受けします＞予約電話（直通５９０－０５６１）

お子様の様子で気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。事前に上記の電話番号にてお申し込みください。（不在の場合は留守番電話もしくは担任・養護教諭・副校長にお願いします。）　※変更になる場合もありますのであらかじめご確認ください。

火曜日：西森（男性カウンセラー）11/10、11/17、11/24
木曜日：半田（女性カウンセラー）10/29、11/5、11/12、11/26
金曜日：半田（女性カウンセラー）11/20