

## スクールカウンセラーだより

築港中学校のみなさん、こんにちは。  
2学期の大きな行事の一つの体育大会が終わりましたね。  
ケガすることなく、それぞれ精いっぱいの力を本番にぶつけられましたか？



さて、季節は秋のはずですが、まだまだ日中は夏みたいに暑いですね。  
朝と夜はずいぶん涼しくなりましたが、きちんと眠れていますか？  
私たちの脳は、起きている間、目や耳などから常にいろんな情報が入ってきて  
フル回転しています。そのため、そんな脳を休ませるために<sup>すいみん</sup>は睡眠がとても大切なのです。

睡眠時間が十分にとれないと。。。

- ・疲れやすくなる
  - ・イライラしやすくなる
  - ・ぼーっとして集中できなくなる
  - ・考えがまとまらなくなる
- といった影響がでてきます。

例えば、夜遅くまでスマホを使っていたりしませんか？スマホからはたくさんの情報が入ってくるので、疲れくなってしまいます。『スマホを見るのは、寝る1時間前までにしましょう』と言われたりもしていますよね。他にも、気になることをぐるぐる考え込んでしまって眠れないという場合もあるかもしれません。そんな時は、“早く寝ないと…！”と焦ってしまってよけいに眠れなくなってしまうことも。。。目を閉じて横になっているだけでも疲れはとれるので、まずはゆっくり深呼吸してみましょう。



10月からの予定をのせておきます。※来週はお休みです。

テストが終わると、もう一つの大きな行事である文化祭がありますね。

みんなで協力して練習したり準備<sup>じゅんび</sup>をする中で、クラスメイトや友達の新たな一面を発見して、びっくりしたり、笑ったり、うまくいかなくてイライラしたり…いろんな気持ちになるかもしれません。

一人で心のモヤモヤを小さくすることがむずかしいときは、誰かに話をするとスッキリするかもしれませんよ。『カウンセリングに行ってみたいな』という時は、担任の先生に申し込んでくださいね。



毎週木曜日	10月3日、17日、24日、31日 11月7日、14日、21日、28日
場所	1階の保健室となかよし学級の間にあります