

教育相談だより 5月号

R5.5.8

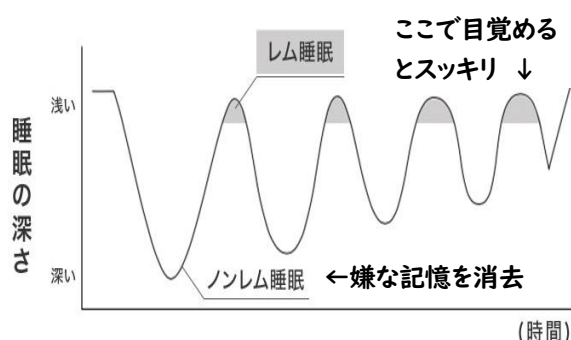
鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



よく眠れていますか？ ～睡眠と気持ちの関係～

5月は、寒くも暑くもなく、よく眠れる季節です。しかし、連休が明けて学校が始まると憂うつな気持ちになる人が増えます。寝ているはずなのに、「身体がだるい」、「やる気が出ない」といった症状が出る人もいます。より良い睡眠で、憂うつな気持ちを吹き飛ばそう！ 嫌なことがあったら「寝る」のもストレス対処法の1つです。

① 睡眠の仕組み すいみん 睡眠には、ノンレム睡眠(深い眠り)とレム睡眠(浅い眠り)の2種類があります



ノンレム睡眠

…脳(心)を休める睡眠。嫌な記憶を消去しようとする働きがある。

レム睡眠

…身体を休める睡眠。寝ている間に夢を見たり、記憶の整理をする。

★ ノンレム睡眠とレム睡眠のどちらも大事で、交互にしっかり機能させるのが良い睡眠

② 良い睡眠のための工夫

- ポイント 夕食は夜8時までに食べるのがベスト … 内臓を休ませる
- ポイント めるめ(40℃)のお風呂 … リラックス
- ポイント 24 時までには寝る … 体内時計を整えよう
- ポイント 就寝直前のテレビやスマホはダメ … 自律神経が乱れます



参考: 厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」より

予告「生活満足度アンケート」と「hyper-QU 検査」を実施します

5月18日(木)中間テスト期間に、みなさんがどのような生活を送っているかを知り、心と身体がより良い状態で学校生活を送るためにはどのようなサポートが必要かを考えるためのアンケートを行います。また、1、2年生は、学校生活における意欲や満足感を知るためのQU心理検査も行います。これらは、テストではありませんので安心して受けてください。ぜひ、自分の生活を振り返るきっかけにしてほしいと思います。

濃く書ける
えんぴつ または
シャープペンを
持ってきてね



★平田カウンセラー来校日★ 相談を希望する人は、担任の先生か教育相談係川村まで

5月

15日(月) 22日(月)

6月

5日(月) 12(月) 19(月)