

教育相談だより 5～6月号

R7.5.1

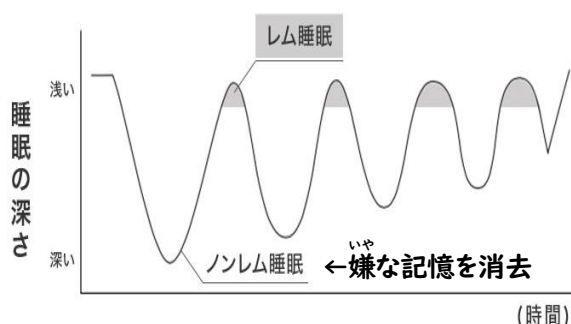
鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



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、過ごしやす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。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」のもストレス解消法の1つです。より良い睡眠は、気持ちをスッキリさせたり、感情のコントロールを助けたりします。

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。
交互にしっかり機能させるのが良い睡眠です

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 … ブルーライトは良質な眠りを邪魔する



③ カラダスイッチ ON → 朝、起きてすぐに太陽の光を浴びよう！

脳内にセロトニン(気持ちを安定させるホルモン)が分泌されて、1日を元気に過ごせます

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16日(金)中間テスト最終日に、みなさんの心と身体がより良い状態で学校生活を送れているかどうかを知るために、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検査も行います。これらは、テストではない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。

充電した
クロムブックを
忘れず持って
きてね！



★スクールカウンセラー来校日★ 相談を希望する人は、担任の先生か相談係川村まで

5月19日(月)・26日(月)

6月9日(月)・16日(月)・23日(月)