

スクールカウンセラーだより

令和7年5月



【児童の皆さんへ】 ～心と体を元気に保つために～

新年度がスタートして1ヶ月がたち、新しい生活にはなれましたか？

わくわくしたり、きんちょうしたり、この1ヶ月は気づかないうちに心や体に疲れがたまっています。連休中は楽しくすごして、元気をチャージしてくださいね。

連休明けは、ようやくつかんだ生活リズムが少しみだれたり、体調をくずしたりしやすい時期です。自分の心や体と向き合いながら生活リズムを整えていきましょう。



- ① おきる時間、ねる時間を守り、3食をきちんと食べる。
- ② 一日、一週間の生活をできるだけ同じリズムですぐずす。
- ③ 遊びや運動で体を動かす。(深呼吸もリラックス効果があります。)
- ④ 家の中で、一人でゆっくりする時間を作る。
- ⑤ 人とつながる。(お互いに顔が見えると安心効果が高まります。)
- ⑥ 不安、イライラ、困っていることをこまめに信頼できる人に話す。

【保護者の皆様へ】 ～ぐっすり眠れていますか？～

爽やかな初夏の風を感じる季節となりました。新しい環境でご家族のことや仕事のことなど、お疲れの方も多いのではないかと思います。

連休中は、ゆっくり休んでリフレッシュできるといいですね。

良い睡眠には、量（時間）と質（睡眠で休養がとれている感覚）が重要です。必要な睡眠時間は年齢などに応じて変化します。

- ① 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間、成人は6時間以上、高齢者の寝床にいる時間は8時間以内が目安です。
- ② カフェイン飲料、照明器具やスマートフォンなどの光は良質な睡眠を妨げる場合があります。

日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めていけるといいですね。

※5月の相談日は9日（金）、6月の相談日は12日（木）、20日（金）の予定です。