

令和7年度2学期

スクールカウンセラーだよ！

スクールカウンセラー 大森 茂美
(公認心理師・臨床発達心理士・精神保健福祉士)

なつやす お にがつき はじ ざんしょ きび ちょうし ととの
夏休みが終わり、二学期が始まりました！まだまだ残暑も厳しく、調子を整えていくの
むず
が難しいかもしれません。

とき すいみん しかた みなお すす
そんな時は、睡眠の仕方を見直してみることをお勧めします。

ね こ そだ ことば しつ よ すいみん にちちゅう たいちよう しゅうちゅうりよく いよく
「寝る子は育つ」という言葉があるように質の良い睡眠は日中の体調や集中力、意欲
よ えいきょう わ すこ せいかつ ととの
に良い影響があることが分かっています。少しずつ生活リズムを整えていきましょう。

しつ よ すいみん 質の良い睡眠のためのチェックリスト

- じゅうぶん すいみんじかん しょうがくせい じかん ちゅうがくせい じかん
□十分な睡眠時間がとれている(小学生では9～11時間、中学生では8～10時間)。
- お じかん き
□起きる時間が決まっている。
- よる ひか
□夜のスマホやゲームを控えている。
- せつしゅ ひか
□エナジードリンクなどカフェイン摂取を控えている。
- にちちゅう うんどう かつどう
□日中、運動したり活動したりするようにしている。
- よるね しつない くら あさ にっこう はい
□夜寝るときは室内を暗くし朝は日光が入るようにしている。
- あさ か た
□朝ごはんをよく噛んで食べるようにしている。



参考:星野恭子「教えてドクター!子どもの睡眠5つの質問」

ハツ山小学校の相談日(2学期)

9月	9日(火)・29日(月)
10月	7日(火)
11月	11日(火)
12月	9日(火)

相談時間 9:00～16:00

予約方法:担任の先生を通じて、または学校に電話して、
相談日時を予約して下さい。

白山中学校の相談日(2学期)

9月	1日(月)・10日(水)・22日(月)
10月	6日(月)・22日(水)・27日(月)
11月	5日(水)・25日(火)
12月	1日(月)・10日(水)

相談時間 9:00～16:00

※白山中学校の相談日も、予約が入っていない場合はご利用いただけますので、
小学校までご連絡ください。

～保護者の皆様へ～

「子育ての不安」など、保護者の皆様の身近な悩みも受け付けております。お気軽にご相談ください。