



スクールカウンセラー便り



もうすぐ冬休み。そして、もうすぐ2022年が終わります。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか？またお話に来てもらえると嬉しいです。

冬休みはイベントも多くつい夜更かしをしてしまいがちですが、夜更かしをすると睡眠のリズムが崩れてしまいます。睡眠のリズムが崩れると思うように眠れなくなってしまうこともあります。睡眠のリズムを崩さないように気をつけましょう。なかなか眠れない時のために今回は睡眠のコツを紹介しようと思います。



1. 起きたらカーテンを開けて日の光を浴びよう

人間の体内時計はもともと24時間ではなく、24時間よりも少し長いといわれています。日の光を浴びることでこの体内時計をリセットできるので、毎朝、日の光を浴びるようにしましょう。体のリズムを整えることは睡眠にも大事なことです。逆に、夜強い光を浴びるのは良くないとも言われています。スマホのブルーライトなどは睡眠を妨げる要因になるとも言われていますので、寝る前のスマホは控えましょう。

2. 寝る時間の2時間前には入浴しよう

お風呂に入ることは血行促進効果やリラックス効果があり、深い眠りにつきやすいと言われています。また、お風呂に入ると深部体温が上がりますが、上がった深部体温はだんだん元の温度に下がるそうです。深部体温が下がると眠気を感じるそうなので、入浴後、深部体温が十分下がるように2時間程度たってから寝るようにすると良いそうです。

3. 体の力を抜いてリラックスしよう

布団に入っても体が緊張して固くなっているとなかなか眠れないかもしれません。そんな時は、思い切り力を入れてから体の力を抜いてリラックスしてみると眠りやすくなるかもしれません。やり方は…

- ① 手をグーにして10秒握る。その後手の力を抜いて20秒間リラックス。
- ② 足のつま先をたて10秒足に力を入れる。その後足の力を抜いて20秒間リラックス。
- ③ 10秒全身にギュッと力を入れる。その後全身の力を抜いて20秒間リラックス。

布団で横になってからやってみてください。力を抜いてリラックス出来たら、そのまま寝ると寝つきが良くなるかもしれません。



～生徒の皆さん、保護者の皆様へ～

スクールカウンセラーは冬休みの間も学校にきています。冬休み中でも、何か困ったことや相談したいことがあればお話をしに来てください。スクールカウンセラーの在校時間は普段と同じ8:15～16:45です。相談したいときは学校までお電話ください。申し込み方法の詳細は裏面をご覧ください。なお、年末年始の12/29(木)～1/3(火)まではお休みになっております。

