

そうだんしつ だより No.2

令和4年9月9日
小金井第二小学校 教育相談室

みなさん、こんにちは！ 夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんの夏休みはどうでしたか？ 遠くにでかけたり、珍しいものを見に行ったり、もしかしたらお出かけはしなくてもお家で楽しいことをしたかもしれませんね。もし「こんなところに行ったよ！」「こんなことして楽しかった！」とお話したいときは、相談室に遊びに来て教えてくれるとうれしいです。お待ちしております！

生活リズムの重要性～睡眠の質はどうやって向上する？～

さていきなりですが、夏休みの生活で生活リズムが崩れていませんか？ 生活リズムが崩れると日中、眠くなったり、やる気が起きなかったり、イライラしやすくなったりと生活に悪影響が出てしまいます。生活リズムの崩れが影響するものの一つに睡眠の質があります。最近テレビ等でも“睡眠の質”が注目を浴びていますが、生活リズムが崩れると睡眠の質が低下すると言われています。生活リズムが崩れるのがなぜ良くないのか、なぜ睡眠の質が大事なのかをお話したいと思います。

人は睡眠中に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは人の体の成長（脳の成長きも含まれます！）を促す物質ですが、それだけではなく、体内にある栄養をエネルギーとして使える物質に変える働きもあります。成長ホルモンは質の良い睡眠を取ることで多く分泌されます。では、どうすれば質の良い睡眠をとることが出来るでしょうか？睡眠の質を左右するのがメラトニンという睡眠ホルモンです。メラトニンは季節のリズム、睡眠・覚醒のリズム、と言った概日リズム、所謂、体内時計を調整する作用があり、夜中に向けて自然な睡眠へ誘導してくれる働きがあります。メラトニンはセロトニンという物質が夜に向かうことで変化していく物質です。セロトニンは気分を落ち着かせてリラックスできる効果があります。セロトニンは体内の栄養を使い体が朝日を浴びることで分泌されます。そして、陽が沈むに従って徐々にセロトニンの分泌量が減っていき、メラトニンに変化していきます。セロトニンの量を増やすことがメラトニンを増やすことにつながり、睡眠の質を向上させてくれます。

セロトニンを分泌するためには朝起きる事で、分泌されたセロトニンをメラトニンに変化させるためには強い光が減る事です。夜に長時間ゲームやスマホを使用しないと言われるのはゲームやスマホの光がセロトニンをメラトニンに変化させるのを邪魔してしまうからなのです。メラトニンの分泌が減ると眠りが浅くなったり、夜中に起きてしまったりしてしまい、成長ホルモンの分泌が減ってしまいます。成長ホルモンが減ると日中に使えるエネルギーが減り、日中眠くなったりやる気が起きなかったりしてしまいます。それが続くと生活リズムが崩れる悪循環に嵌ってしまいます。逆に言うと朝ちゃんと起きて、夜は早く寝るとい生活リズムが出来ると一日を元気に過ごせるようになってくるという事です（当たり前ですが・・・）。体調や、病気等の影響でどうしても睡眠の質が確保できないという方は通院をしていただきたいと思ひますし、睡眠の質の重要性を知っていただきたいと思ひます。

相談室はどんなところ？

「ねえねえ！！」

おうちで「ねえねえ！聞いて、今日学校でこんなことあったよ！」

先生に「ねえ先生！さっき、クラスでこんなことあったよ！」

学校のお友達に「ねえ、さっき先生なんていったの??」

忘れ物しちゃった いじわるされちゃった・・・「ねえねえ、どうしよう??」

学校で、「ねえねえ」って聞きたいこと・考えたいことがあったら

ちょっとお話ししていきませんか？ 相談室と一緒に考えましょう。

相談室は、みんなの『ねえねえ』を一緒に考える場所です。

相談室は【個別の相談時間】と、予約をしなくても誰でも相談室を利用できる【オープンスペースの時間】があります。

相談室のつかいかた

① ゆっくり話をきいてほしいとき

『予約』をしてください。あなたのための時間をよういしてまっています。

『予約』は、相談室に来て、スクールカウンセラーと直接相談する日にちを決めるか、もしくは担任の先生を通して相談する日にちを決めるかの二つの方法があります。

② とつぜん・なんとなく話をきいてほしくなったとき

相談室がいている日に相談室にきてみてください。

オープンスペースのふだが出ている日は誰でも相談室に入れます。

オープン
スペース

★自由に入ってね★

※わからないことは スクールカウンセラーや、先生に質問してください※

保護者の皆様へ

お子様のことについて、相談されたいことがございましたら、お気軽にご連絡下さい。

【相談日】

藤原 月曜日 9:00～17:30

葛野 火曜日・金曜日 10:00～15:30

*学校の予定等によって勤務日が変更となる場合がございます。

【予約方法】 担任の先生を通して、または直接相談室へお電話でご予約下さい。

【電話番号】 **042-388-0032 (相談室専用)**

*相談室専用電話にお電話いただいた際、教室の見回りのため電話に出られないことがあります。その場合は留守電メッセージ（お名前と、ご連絡を希望されるお電話番号）を残していただくと確認次第、折り返しご連絡させていただきます。