



# 相談室だよい

第8号

令和7年12月4日

練馬区立谷原中学校相談室

12月に入り、特に朝晩が冷え込むようになりました。朝、布団から出るのが辛いと感じる人も多いと思います。それは寒さだけが原因ではないようです。

## <冬に眠気を強く感じるのはなぜ?>

冬は日照時間が短くなり、陽の光を浴びる時間が短くなります。それに合わせるように体内のセロトニンの量が減少します。セロトニンは脳内の神経伝達物質の一つです。気持ちに安心感や平常心をもたらすだけでなく、頭の回転を良くして脳を活発に働かせる鍵となる物質です。また、睡眠を調節しているメラトニンの分泌量も変化して、体内時計を狂わせると言われています。

このように、冬になるとセロトニンやメラトニンの分泌量のバランスが悪くなるため、眠気を感じやすくなると言われています。



## <睡眠の質を良くしましょう>

朝、すっきり起きるために、睡眠の質を良くすることが大切です。人は眠りに就くとき、体温を少しずつ下げながら眠ることで深い睡眠に入ることができます。すでに体が冷えていると、うまく体温を放出できず、睡眠の質が悪くなると考えられています。

そこで、

**方法①**寝る1時間ほど前に40度ぐらいのぬるめのお風呂に10分程度入る。血行が良くなり体の芯から温まります。

**方法②**床に就くまで首や足、体を冷やさないようにする。靴下やネックウォーマー、ブランケットなどで体を保温しておきましょう。



**方法③**寝る前や朝起きた時に、温かい飲み物（ホットココアやホットミルクなど）を飲む。朝は、体も部屋もなかなか温まらないので、起きる前に部屋を暖めておくのも良いですね。



## <起立性調節障害とは>

朝、なかなか起きられないという以外に、めまいや立ちくらみ、頭痛や腹痛などの症状があるときは、「起立性調節障害」という身体の機能を調節する自律神経機能障害の病気である可能性もあります。起き上がったときに、脳血流の低下が起こり、立ちくらみや頭痛などの症状が表れます。中高生の思春期に起こりやすく、ホルモンバランスの乱れやストレスが原因とも言われています。症状は朝（午前中）に強く見られ、午後になるにつれて軽快していきます。軽症も含めると、中学生の約10%が発症するとされています。（日本小児心身医学会より）症状が気になるようでしたら、小児科など医療機関に相談されることをお勧めします。

## ★12月・1月相談室開室日★

12月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
★	★		○	
8	9	10	11	12
★	★		○	
15	16	17	18	19
★	★		○	
22	23	24	25	26
★	★			
29	30	31		

1月

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
			○	
12	13	14	15	16
★			○	★
19	20	21	22	23
★	★		○	
26	27	28	29	30
★	★		○	
31				

【木曜日(○印)】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【月・火曜日(★印)】 心のふれあい相談員 井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）または、

②相談室直通番号（080-7798-2454）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に

**相談室優先番号**になります。

### 生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

### 保護者の方へ

○お子様のことでのか気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約することもできます。