



相談室だより

第9号

令和6年1月10日

練馬区立谷原中学校相談室

新年がスタートしました。学校生活のリズムや体調を整えて、気持ちも新たに自分の目標に向けて前進していきましょう。

自律神経を整えて、寒い冬を乗り切りましょう。

気温の低い冬はからだがかたまり、自律神経が乱れやすくなります。自律神経は、からだの働きを調節する神経のことで、交感神経と副交感神経の二つから成り立っています。それぞれのバランスを取ることが大切です。

規則正しい生活を送ることや、からだを動かすことで自律神経を整えましょう。意識的にゆっくりストレッチを行うと、副交感神経が優位になる効果があります。また、寝る前に、深呼吸をして、体をリラックスさせてみましょう。



冬は眠気を感じやすくなります。

冬は日照時間が短くなります。日の光を浴びる時間が短くなるとセロトニンの分泌が減少します。セロトニンは、脳内の神経伝達物質の一つで、精神の安心感や平常心を保ったり、頭の回転をよくしたりして脳を活発に働かせる鍵となるものです。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も言われています。

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こともあり、眠気を感じやすくなると言われています。



睡眠の質をよくしましょう。

朝、すっきり起きるには、睡眠の質をよくすることが大切です。人は眠りにつくとき、体温を少しずつ下げながら深い睡眠に入っていきます。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分程入ると血行がよくなり、からだ全体が温まります。

<方法②>寝る前まで首や足を冷やさないよう、靴下やネックウォーマーなどを着けて、からだを温めておく。

<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、からだも部屋もなかなか温まらないため、起きる前に部屋を暖めておくのもよいですね。



★1月・2月相談室開室日★

1 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		

2 月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9
12	13 ☆	14	15 ☆	16
19 ○	20 ☆	21	22 ☆	23
26 ○	27 ☆	28	29 ☆	

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員の井口祐子（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

②相談室直通番号 080（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（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

お子様のことで何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。または、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、直接予約をすることもできます。