



教育相談室だより

令和4年度第8号



R4.12 教育相談課

心の健康のために良質な睡眠をとろう

最近、些細なことでイライラしたり気分が落ち込んだりすることはありませんか。なぜそうになってしまうのか様々な原因が挙げられますが、もしかしたら睡眠の質が悪いせいかもしれません。

人生の3分の1を費やすと言われている睡眠には、体の疲労回復や記憶を定着させる働きだけでなく、ストレスを感じにくくし、メンタル不調を防ぐ効果があると言われています。

◎睡眠は「量」より「質」が大切！

みなさんの中には「睡眠時間を長くとればいいのでは？」と思った人もいるでしょう。しかし、たくさん寝たのに疲れが取れていなかったり、日中眠くなったりすることはありませんか。その理由は、適切な睡眠時間が人それぞれで違っているからです。実際、睡眠時間が短くても平気で1日を過ごせる人も世の中にはいます。そのため、睡眠の量ではなく質が大切になります。

◎睡眠の「質」を高めるためにできること！

① 生活のリズムを整える

毎日同じ時間に起床・就寝をし、一日3食しっかり食べるようにしましょう。

② 日光を浴びる

朝、目覚めたらカーテンを開けて太陽光を浴びるようにしましょう。体内時計がリセットされて、より目覚めが良くなります。



注意

寝る前に気を付けるべきこと

- ・入浴は寝る2時間前に済ませておく。
- ・夕方以降、コーヒーや緑茶などカフェインを摂取するのは控える。
- ・寝る前にパソコンやタブレット端末の画面を長時間見ない。

＝ スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）



12月

2日（金）

9日（金）

16日（金）

20日（火）

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究最終ページに記載）を利用してください。

