

こころん

春日井市立松山小学校
カウンセラー通信 No. 8
文責：村上 千恵子

睡眠（すいみん）2



まだまだ寒い日があり、暖くなるのが待ち遠しいですね。前回、睡眠のメリットについてお話をしましたので、今回は睡眠リズムを整えるポイントについてお話致します。

人の脳は、起きている間、ずっと活動し続けています。そして、眠っている間に脳の大掃除をします。この大掃除が寝ている間にしっかりできると、次の日の朝、すっきり爽やかに目覚めることができます。下に、睡眠リズムを整える3つのポイントをあげます。

<睡眠リズムを整えるポイント>

- ① 朝は決まった時間に起きて朝の光を浴びる。
（カーテン越しの光でも大丈夫です。）
- ② 食事は3食、だいたい同じ時間にとる。
（できれば夕食は、寝る3時間前に食べられるといいです。）
- ③ 寝る2時間前からは強い光（テレビ・ネット等）をなるべく見ない様にする。

ポイントは、起床時間、食事の時間、光です。よく言われることなので、どこかで聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。しかし、ついつい土日はいつもより起きる時間が遅くなってしまったり、朝ご飯を抜いてしまったり、寝る直前までテレビを見たりしてしまいがちです。これらを意識して調整することで、心も体も健康な状態を維持することができます。ぜひ、お子様と共に、睡

眠リズムを整えて、元気な毎日をお過ごしください。

相談について

☆相談をご希望される保護者の方は、お子様の担任の先生か、教頭先生までご連絡下さい。今年度も残りわずかです。相談内容はどんなものでも構いませんので、お気軽にお申し出くださいませ。お待ちしております。

＜予約電話＞松山小学校：０５６８－３１－９８８８



🍏 村上 千恵子（むらかみ ちえこ）

＜相談日＞１３：３０～１７：００（時間が変更になりました）

● ３月１４日（火）

🍏 立木 美和子（たつき みわこ）

＜相談日＞１０：００～１５：００（時間的にご都合が合わなければご相談ください）

● ２月２４日（金）

● ３月１０日（金）