

こころ通信

～幸海小学校の保護者の皆様へ～

皆さんこんにちは、スクールカウンセラーの石原です。半そでのシャツで1日を過ごせるような気温になってきました。夏本番まであと少しといったところですね。季節の変化に柔軟に対応することは生活を過ごしやすいするために必要ですが、そうした変化は楽しく対応できると季節を楽しめる気がします。暑い日を楽しみ乗りきりましょう！！



<睡眠の安定は生活の安定>

睡眠は生活に欠かせない要素です。医療機関で勤務していると「眠れなさ」を訴えて来院する人は多く、“精神的な不調の入口は睡眠から”と言っても過言ではないくらいです。

できるなら安定した睡眠を常にとりたいですが、時間が欲しかった時に真っ先に削られるのも睡眠です。ただ、1日で使ったエネルギーを取り戻すためには睡眠は最低5時間は必要という話もあり、1日の睡眠が5時間未満になっていると生活が循環しないことになります。

また最近は「短い時間で効率の良い回復を！」という話も多く、いかに短い睡眠にするかを競うような感じもありますが、「眠っていない自慢」は失敗した時の言い訳の代名詞です。つまり寝ていないとミスは確実に増えます。余裕をもった睡眠は生活の質も高めてくれます。

<<面接相談のご利用方法>>

◎予約方法 お電話で幸海小学校の担任の先生又は教頭先生を通じて、相談日時をご予約ください。

幸海小学校 代表電話：0565-58-0127

◎日時 原則 木曜日 9:30～16:00 1回50分程度(予約制)

◎場所 幸海小学校 相談室



スクールカウンセラー6月・7月 勤務予定表

6月				
月	火	水	木	金
		1	2	3
			SC	
6	7	8	9	10
			SC	
13	14	15	16	17
			SC	
20	21	22	23	24
			SC	
27	28	29	30	

7月				
月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
	SC			
11	12	13	14	15
	SC		SC	
18	19	20	21	22
海の日				
25	26	27	28	29

