

保護者の皆様へ



令和7年10月21日
令和7年度 第3号(9-10月号)
豊田市立佐切小学校
スクールカウンセラー 伊藤 江里奈

スクールカウンセラーだより

夏休みが明けてからしばらく経ちました。夏休み中は生活リズムが崩れがちですが、お子様の生活リズムは戻りましたか？

特に睡眠に関するトラブルはとて色々な種類があります。以下の項目が当てはまるかどうか、お子様と一緒にチェックしてみてください。

- ① 布団に入ってもなかなか寝付くことができない
- ② 夜中に目が覚めてしまう
- ③ 朝すっきり目覚めることができない・起こすのが大変
- ④ 毎日必ず夢を覚えている
- ⑤ 十分な時間眠っていたのに疲れが残っている
- ⑥ 昼間に眠気がある・昼寝が必要



これらの症状は、誰しも経験することがあります。しかし、毎日続いていると体や脳の疲れが十分に回復せず蓄積してしまいます。また睡眠障害の可能性もあります。あまり症状の改善が見られないまま2週間以上続いている場合は、小児科やスクールカウンセラーなどの専門家にご相談ください。

厚生労働省が睡眠のチェックシートを作成しています。1週間分の睡眠を記録できる表や、眠りに影響する環境と生活習慣をチェックできるリストです。大人の方もお使いいただけますので、興味のある方は“「健康づくりのための睡眠ガイド2023」準拠 睡眠チェックシート”と調べてみてください。

【参考文献】

厚生労働省, “「健康づくりのための睡眠ガイド2023」準拠 睡眠チェックシート”, 2023,
https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/check-sleep.pdf

11月以降のスクールカウンセラー勤務予定

9時30分～16時15分

11月：10日(月)、12月：8日(月)・15日(月)

相談の申し込み方法

- ◎ 予約方法 養護教諭の熊谷先生、あるいは担任の先生を通じて、相談日時を予約
- ◎ 日時 月曜日(時間は先生方と相談してお知らせします)
- ◎ 場所 佐切小学校 キラギラ教室