

## 大久保カウンセラー通信



大久保中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの小園と内田です。三学期はあっと言う間に過ぎていきますね。もう2月です。何かあれば気軽に相談ください。

## こころのおはなし

本番で力を出すには睡眠が大切です！

三年生の皆さんの多くは高校受験を控えていますね。大切な試験の前に必要なものは何でしょう？それは…「睡眠」です！試験の前に寝ずに一夜漬ける人もいます。睡眠不足の脳は働きが悪くなります。そのため、本当の力を出しにくいのです。中学生は毎日忙しいと思います。やることをやっていると就寝時間が深夜になることもあるでしょう。しかし、できるだけ早く寝て睡眠を十分にとるほうが良いです。14歳以上17歳以下の理想の睡眠時間はなんと8～10時間です（6歳以上13歳以下は9～13時間！）。睡眠にはもう一つの重要な働きがあります。寝ている間に学んだことを整理して記憶の棚に入れているのです。「勉強して睡眠をしっかりとる」ことで記憶を定着させるのです。試験前だからこそしっかりと睡眠をとってくださいね。



※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば小さなことでもお気軽にご相談ください。

| スクールカウンセラーの利用について |                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| スクールカウンセラー        | 小園睦（金曜日）／内田多恵（火曜日）                                                                              |
| 日時                | 金曜日 午前10時15分～午後5時00分<br>火曜日 午前10時45分～午後5時30分                                                    |
| 相談できる人            | 生徒／児童／保護者／教職員                                                                                   |
| 相談できる内容           | 友人関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど                                           |
| 相談したい時            | ・担任や教育相談係（奥田）など教職員にお伝えください。<br>・スクールカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。<br>・しかし、飛び込みのご相談は対応できない場合がございます。 |

曜日によっては利用時間のある程度まで調節できます。まずはご相談ください

## 2月の相談日

火曜日：2日・9日・16日

金曜日：5日・12日・19日・26日

※2月26日（金）スクールカウンセラーは大久保南小学校にいます。

3月の相談日は…

火曜日：8日・16日・23日

金曜日：5日・12日

の予定です