

大蔵カウンセラー通信



おおくらちゅうがっこう せいと ほごしや みなさま
大蔵中学校の生徒、保護者の皆様こんにちは。スクールカウンセラーの中西と内田です。三学期は
あつという間ですね。もう2月です。何かあれば気軽に相談くださいね。

こころのおはなし

ほんばん ちから だす には すいみん たいせつ
本番で力を出すには睡眠が大切です!

さんねんせい みなのおお こうこうじゅけん ひか たいせつ しけん まえ ひつよう
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する人もい
るでしょう。しかし、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!).



すいみん には もう ひとつ 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
くのです。「勉強して睡眠をしっかり取る」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	中西美奈(金曜日) / 内田多恵(水・木曜日)
日時	金曜日 午前10時30分~午後5時15分 水・木曜日 午前10時30分~午後5時15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(柳瀬)など教職員にお伝えください。 ・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。 ・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

	水曜日	木曜日	金曜日
1週目	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)
2週目			2月12日(金)
3週目	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
4週目	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)

2月19日(金)
スクールカウンセ
ラーは
中崎小学校にい
ます。