

相談室だより

令和5年1月12日

杉並区立井荻小学校

スクールカウンセラー（SC）種市冨美

保護者の皆様

井荻小学校スクールカウンセラー（SC）の種市です。子どもたちは、冬休みを楽しく元気に過ごすことができたでしょうか。3学期は、1年のまとめの大切な学期になります。体調を整え、しっかり1年を振り返りながら過ごしてほしいですね。

冬休みは特に睡眠が乱れやすい長期休みです。睡眠が乱れると「体内時計」が崩れます。

私たちは、地球の自転周期にあった約24時間のリズム「概日リズム（サーカディアンリズム）」で生活しています。これは睡眠と覚醒のサイクルだけではなく、ホルモン分泌、血圧や体温など、私たちの生理機能のほとんどを調節する役割を担っています。概日リズムは24時間より“少し長い”ため、毎日、朝に太陽の光を浴びて新しいリズムを刻み直す必要があります。

目安として「起床時間に2時間以上の差が生じると心身に影響が現れやすくなる」と言われます。たとえば、平日の朝は6時に起きる場合、目覚まし時計をかけずに眠り、起きた時間が午前8時を過ぎていれば、慢性的に睡眠が不足し、これにより体内時計に乱れが生じている状態といえます。

朝が寒く、起きるまで時間がかかりやすいこの時期、お子さんと「眠り」についてお話ししてみたいかがでしょうか。

井荻小学校では、スクールカウンセラーが毎週木曜日に来校しています。

日々の生活や子育てのなかで気づいたこと、学習のこと、家庭のこと、何についてでも一緒にお話しできればと思います。些細なことでも構いませんので、どうぞご連絡ください。

※ SC以外が電話をとる、録音を聞くことはありません。

※ お仕事などの都合で遅い時間の相談をご希望の場合は、ご相談ください。

03-3390-3168（相談室専用電話）

相談室が開いている日

1月	2月	3月
12日(木)	2日(木)	2日(木)
19日(木)	16日(木)	16日(木)
26日(木)		

基本的に木曜日
9:00~16:30

