

# スクールカウンセラーだより

令和4年12月号

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
保田 剛志  
池田 花



朝晩はすっかり寒くなってきましたね。色が変わっていた葉っぱが散っているのを見ると、冬が始まったな、と感じます。気が付けば、2学期も残りわずかとなりました。一年間の締めくくりの時期になります。やり残しや後悔がないように、大事に過ごしたいですね。相談室から応援しています。



## ◎ 相談について

相談は、基本的に **1階の相談室**で行います。利用できるのは、休み時間、昼休み、放課後です。予約の詳細な方法は、相談室前の掲示かスクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）をご確認ください。

## ◎ 2・3学期の相談室開室予定日

	12月	1月	2月	3月
池田（火）	6日 13日 20日	17日 24日 31日	7日 14日 21日	7日 14日
保田（木）	1日 8日 15日 22日	12日 20日（金） 26日	2日 9日 16日	1日 8日 16日

## ◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。

〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

## ～ 生活のリズムを整える4つのポイント ～

もうすぐ冬休みですね。年末年始には様々なイベントがあり、どうしても生活のリズムずれやすい時期です。そんな時に生活のリズムを整えるための、4つのポイントをご紹介します。

夜になると眠くなり、朝が来ると目覚める、このようなリズムは、体内時計によって調整されています。体内時計の周期と地球の1日の周期には、10分程のずれがあり、この時間のずれは、太陽などの光、食事や運動、通学などの社会的活動によってリセットされます。

Point 1 「朝、日の光を浴びる」毎朝、同じ時間に起きて、朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。

Point 2 「朝ごはんを食べる」朝ごはんを食べると、体温が上がり元気に活動できます。しっかり噛むことで、脳と体がしっかりと目を覚まします。

Point 3 「運動、勉強など、昼間はしっかり活動する」昼間にしっかりと活動することで、心地よく疲れて、深く眠ることができます。

Point 4 「夜は、暗くして早く寝る」毎日同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えます。夜に、光の