

スクールカウンセラーだより

令和7年9月16日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。皆さんはどんな夏休みでしたか。夏休みの自由な生活からいつもの学校生活への切り替えに苦戦している人もいるかもしれません。そして、夏の疲れも出る頃です。疲れを感じたら、無理をせず、ゆっくり休むことも大切です。自分を大切にしまし残暑を乗り切ってください。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、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）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞か、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎2学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日に来ています。）

	9月	10月
小島（火）	2日 9日 16日 30日	7日 14日 21日 28日
千早（金）	※9月はお休みとなります。	3日 10日 17日 31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〕

生活リズム乱れていませんか？

長期休み明けは生活リズムが乱れやすい時期です。「なんとなく調子が悪い」「なんだか疲れがとれない」と感じる場合、生活リズムの乱れが関係している場合があります。そこで今回は生活リズムを整えるコツをいくつか紹介します。

生活リズムを整えるコツ

① 寝る前にブルーライトを避ける

スマートフォンやパソコンから出るブルーライトは睡眠を妨げます。寝る30分前には手元から離しましょう。

② 朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びる

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、夜自然と眠くなります。また、心を穏やかにする「セロトニン」の働きが高まります。

③ 毎日同じ時間に起きる

学校が休みの日でも平日と同じ時間に起きることで体内時計が整い、良い睡眠につながります。

☆生活リズムが整うことは心と体の健康につながる！

生活リズムが整うと、成長ホルモンの分泌が促進され身体の成長が助けられたり、集中力が高まったりして学習が定着しやすいなど、いいことがたくさんあります。意識して整えていきましょう！