



スクールカウンセラーだより

柏市立柏第八小学校

令和7年9月10日（水）

スクールカウンセラー 増田めぐみ



みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの ^{ますだ}増田 めぐみ です。
すっかり秋になり、過ごしやすくなりましたね。^{なつやす}夏休みが^{おわ}終わり、^{がっき}2学期がはじまりました。
よい^{がっき}2学期を^す過ごせるよう、今回は睡眠の大切さについてお話したいと思います。



^{すいみん}睡眠（^{ねむ}眠ること）の大切さとは？

^せ世界各国で^{いか}こどもの^か睡眠の^さ調査をすると、こどもの4～5人に1人は、^{すいみん}睡眠不足や^{ちようさ}夜型生活などの問題があるという結果になりました。^け小学生では9～12時間の^{しょうがくせい}睡眠時間が^{じかん}勧められています。^{すいみん}日本のこども達は^すこれより少ない傾向にあるそうです。

^{すいみん}睡眠不足はイライラする、^{こうげきせい}攻撃性が高まる、^{たか}無表情になる等、^{むひようじよう}心や行動に影響を与えます。^{など}友達に何か言われて^{こころ}カッとなってしまうのは、もしかしたら^{こころ}睡眠不足かもしれませんよ。

スクールカウンセラーとしては^き気持ちが^{あんてい}安定することは何よりも大切なことだと思っています。^{おち}きちんとした眠りが、みなさんの^{からだ}体の^{せい}成長だけでなく、^{こころ}心の健康にも^{けんこう}影響していることを知っておいてほしいです。

だからと言って^い急に^{きゆう}生活時間を変えることって^{せいかつじかん}難しいですね。^か無理をせず家庭内で^{むすか}取り組んでいきましょう。^{むり}昨日より1分早く^か布団に入^{てい}った！でも良いです。^とスモールステップと^く言^くって、^き小さい^め目標^{すこ}に少しずつ^と取り組み、^{はやね}早寝を^め目指しても良いでしょう。



^{そうだん}相談することの^{だいせつ}大切さ

みなさんは人に^{そうだん}相談することはできていますか？

^{じぶん}自分の^{なや}悩みを^{はな}話すことは^は恥ずかしいことではありません。^{ひと}人と^{はな}話すことで^{せいり}整理できて、^{いがい}意外な一面に^{いちめん}気づくことがあるかもしれません。^{だれ}誰に^{はな}話して^い良いかわからない時には^{はな}ぜひ^{はな}話しにきてください。

※保護者の方からも随時、相談を受け付けております。よろしければご相談ください。

相談受付窓口：担任及び教頭（7164-1207）

カウンセラー ^{らいこう}来校予定日

9月16日（火）
10月 7日（火） 21日（火）
11月18日（火）
12月 2日（火） 16日（火）

^{そうだん}相談室の場所：^{ばしよ}1階の理科室の向かい

^{よやく}予約の仕方：^{しかた}担任の先生や^{だんにん}教頭先生に^{せんせい}予約を

^{よやく}したい日時を伝えてください。

