



# 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 増田 めぐみ です。

すっかり秋になりました。夏休みが終わり、2学期がはじまりました。

よい2学期を過ごせるよう、今回は睡眠の大切さについてお話ししたいと思います。



睡眠(眠ること)の大切さとは??

世界各国で子どもの睡眠の調査をすると、子どもの4~5人に1人は、睡眠不足や夜型生活などの問題があるという結果になりました。小学生では9~12時間の睡眠時間が勧められています。日本のお子様達はこれより少ない傾向にあるそうです。

睡眠不足はイライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、心や行動に影響を与えます。友達に何か言われてカッとなってしまうのは、もしかしたら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気持ちが安定することはよりも大切なことだと思っています。きちんとした眠りが、みなさんの体の成長だけでなく、心の健康にも影響していることを知っておいてほしいです。

だからと言って急に生活時間を変えることって難しいですよね。無理をせず家庭内で取り組んでいきましょう。昨日より1分早く布団に入った!でも良いです。スマールステップと言って、小さい目標に少しづつ取り組み、早寝を目指しても良いでしょう。



相談することの大切さ

みなさんは人に相談することはできていますか?

自分の悩みを話すことは恥ずかしいことではありません。人と話すことで整理できて、意外な一面に気づくことがあるかもしれません。誰に話して良いかわからない時にはぜひ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 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)

相談室の場所：1階の理科室の向かい

予約の仕方：担任の先生や教頭先生に予約を  
したい日時を伝えてください。

