

こころの相談室便り

令和7年6月20日

SC：渡辺 由美
SSW：岡本 千賀子

毎日何時間寝てますか？

睡眠不足は頭痛・肩こり・食欲不振・日中の眠気・疲れやすさなどの身体症状、集中力や記憶力の低下、気持ちが沈んだりイライラ・感情コントロールの困難さなどをもたらします。

最近の小中学生は、放課後に塾や習いごとで帰宅時間が遅くなり、さらにはゲームやSNSなど誘惑もたくさん。

毎日早く寝るのはできないですよね？！
でも週に1日でも早く寝る習慣を作ってみませんか？