

## スクールカウンセラーからのおたより

今年は少し早い梅雨入りでした。ウトウト気持ちのいい春の体から、エネルギーギッシュな夏の体へと調整はできていますか？グッスリ眠ってスッキリ起きることができたら、どんなに気持ちのいい1日になることでしょう。

眠りは深部体温（脳や臓器の温度）に左右されます。深部体温が下がれば眠くなり、上がれば心身の活動が活発になって頭も体も動きやすくなるのです。また、眠ることで頭の中の記憶が整理されるので、ゴチャゴチャ迷うような考えはスッキリし、勉強したことや大切な記憶はしっかり残ります。しかも、いつものお話、グッスリ眠るためのメラトニンというホルモンは、心を落ち着かせ自信を持たせるセロトニンというホルモンを作る働きがあります。イライラ、オドオド、ビクビクしがちな人は、まずしっかり眠る工夫が効果的です。

深部体温は起きてから4時間たつ頃（10時頃？）からぐんと上がり、まず頭の回転を良くします。この時間帯に眠い人は睡眠不足です。起きて6時間たつ頃（12時頃？）に10分ほど目をつぶるとその後しばらくは頭がはっきりします。11時間後（5時頃？）深部体温はピークで体の動きは絶好調。部活向きです。なんと！学校の時間割もぴったりではありませんか。

ではよく眠るにはどうすればいいか。起きている間によく動いて体温を上げること、眠る1時間前にはスマホやパソコン、テレビの画面、街の照明などの強い光を見ないこと。ぬるいお風呂に入った後、1時間くらいで体温がグ〜と下がり始め、眠くなります。体、特に3つの首（首・手首・足首）はほんのり温め、頭は冷やすのが効果的です。二度寝をしないこと。できるだけ毎日決まった時刻に起きることがおすすめです。1ヶ月ほど試してみませんか？グッスリ眠りスッキリ起きられる日が少しずつ増えていきますよ。

6月の相談日は6/22（火）の予定です。相談の申込みは、担任・相談担当の先生・養護の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラーより