

相談室だより



東京都立第四商業高等学校

保健相談室

スクールカウンセラー 皆川 貴代

みなさん、こんにちは！ スクールカウンセラーの皆川 貴代です。
夏休みはどうでしたか？ この長い休みがみなさんにとって、有意義なものであったなら嬉しいです。

この長い夏休みで生活リズムが崩れてしまって、夜になかなか寝つけなかったり、朝起きるのがつらかったりする…という人もいるかもしれませんね。睡眠不足が続くとだるさや不調を感じて、思うように活動できなくなってしまいます。では、それを解消するにはどうしたらよいのでしょうか。

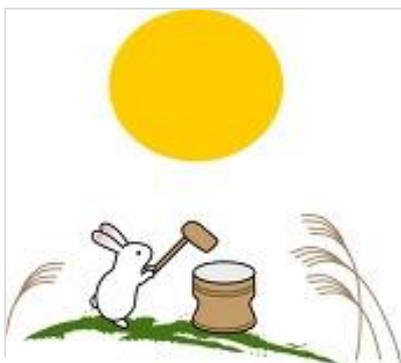
人間の体内時計は 25 時間のため、一日を過ごす中で 1 時間のズレが生じ、それが生活リズムのズレにつながっていくとされています。それをリセットするのが朝日です。加えて、朝日は眠気を引き起こす脳内物質の分泌を減少させます。つまり、眠くても窓を開けて朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、身体が目覚めるのです。

じゃあ、曇りや雨の日はリセットできないの？ と思う人もいるでしょう。太陽の光は曇りや雨でも地上に降り注ぎ、その明るさは蛍光灯の何倍もあるそうです。ですので、天気には関係なく、起きたらすぐに外の明るさを身体に取り入れることが生活リズムを整えることになります。

新しい一日の始まりに太陽の光を浴びて、快適な生活リズムを手に入れてくださいね。



なんだかしんどいな…というときや、困ったこと、悩み事があるときには、どうぞ保健相談室に来てください。スクールカウンセラーは秘密を守ります。安心して話してください。



スクールカウンセラーは原則 **水曜日** に来ていますので、水曜日に直接スクールカウンセラーに相談予約するか、担任の先生や養護の先生に相談の予約をしてください。みなさんが来てくれるのを、お待ちしております。

[裏面もあります]

保護者の皆様へ

日ごろより教育相談活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

もしお子さまのことでご心配なことや気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談くださいませ。

お子さまが家庭や学校で楽しく過ごせるよう、微力ながらお手伝いできればと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

なお、ご相談の内容によっては、より適切な他機関をご紹介しますこともございます。

ご相談について

来室相談：事前にお電話で御予約いただけますと確実です。
来校された際などにも、ぜひお立ち寄りください。

電話相談：時間がない、少しでも話を聞いて欲しいときなど、
お気軽にどうぞ。

相談日・時間

原則として、**水曜日の9:00~17:00**（電話の受付は16:00まで）
となっております。

- * 休み時間は生徒の相談を優先させていただきますので、
御了承ください。
- * 相談日や時間の変更がある場合は、生徒相談室のドアの脇に
掲示いたします。

場所

1階の保健室の隣です。

連絡先

第四商業高等学校の副校長先生・担任の先生・学年の先生・養護の先生・
部活の顧問の先生などに相談希望の旨をお伝えください。

追ってこちらからご相談の日時をお知らせいたします。

☎ **03 (3990) 4221**（職員室）