



SC 高橋 勤子

新年あけましておめでとうございます。お家でゆっくりと過ごせたでしょうか。今年は、穏やかな天候のお正月でしたね。新型コロナとインフルエンザの同時流行の季節だと言われていますが、気持ちを落ち着け、互いに思いやりをもって乗り越えていきましょう。まだまだ大変な年ではありますが、今年が皆様にとってよい一年になりますよう心よりお祈りしています。



### 【保護者の皆様へ】

冬休みも終わり、早くも3学期を迎えようとしています。生徒のみなさんとの時間を振り返ると元気な挨拶の声、学年を超えた友達関係など、本当に優しい子どもたちだと思います。自分もまだまだ、未熟ですが、子どもたちが充実して過ごせるように日々精進していきたいと思っています。スクールカウンセラーは保護者のご相談も承っております。「どこに相談していいかわからない」「相談するほどのことでもないけど…」と思うことにも大切なことがあります。何か気になることがあれば一緒に解決のお手伝いをさせていただきますので、遠慮なくご相談いただけたらうれしいです。



## 良い睡眠は学習効果・集中力に関係あり

中学生は成長期ですが、必要な睡眠時間が十分とれていますか？受験をまえに眠る時間を削って勉強していませんか。睡眠不足は、思考力や記憶力、集中力の低下をもたらすので学習の効果が下がります。

また、睡眠には、朝型と夜型があると言われています。朝型の人は朝早くから体温が上がり始めるので、早起きが苦にならず午前中から活動的になります。反対に、夜型の人は朝早くは体温が低いため起き上がるのが辛く午前中はあまり元気ありませんが、夜はなかなか体温が下がりにくいので活動的になるのです。学校のテストも入試も朝から始まりますよ。

☆彡 十分な睡眠をとって頭がすっきり働く状態で勉強すると、短い時間でも効率の良い学習ができます。

☆彡 早起き早寝を心掛けよう。 **夜型 → 朝型へ**

＜朝型に変えるために＞

- 早起きをして起きている時間を増やして昼間に活動することです。それが早寝につながっていき、朝型に切り替わっていきやすくなります。最初はいつもより15分程早く起きることから始めましょう。時間はかかりますが、朝型生活に移行していくことができます。習慣づけていくことが大切です。
- 朝起きたらまずは光を浴びる、朝食をとるようにする、昼間に体を動かすことを意識しましょう。生活を変えるために一番必要なものは「根気」です。

### 【3学期の予定】

1月 13日・20日・27日  
2月 3日・10日・17日・24日  
3月 3日



### 利用案内

場所 : 相談室(1階)

予約方法: カウンセリングの希望があることを学校までご連絡ください。

電話番号: 0885-42-2591

