

# だよ スクールカウンセラー便り

まだまだ暑い日が続いていますね。学校が始まりましたが、朝、起きづらかったり、体がだるくて…という人もいないのではないのでしょうか？そんなときは睡眠の仕方を見直してみることをお勧めします。「寝る子は育つ」という言葉があるように、寝ている間に体と心の両方が育っています。質の良い睡眠は日中の体調や集中力、意欲に良い影響があることが分かっています。これから学習やスポーツで高いパフォーマンスを発揮するために参考にしてください。

## 質の良い睡眠のためのチェックリスト

- 十分な睡眠時間がとれている(小学生では9～11時間)。
- 起きる時間が決まっている。
- 夜のスマホやゲームを控えている。
- エナジードリンクなどカフェイン摂取を控えている。
- 日中、運動したり活動したりするようにしている。
- 夜寝るときは室内を暗くし朝は日光が入るようにしている。
- 朝ごはんをよく噛んで食べるようにしている。



参考:星野恭子「教えてドクター!子どもの睡眠5つの質問」

### スクールカウンセラーに相談したいときは

学校に電話(☎391-5068)してご予約ください。電話での相談も行っています。

スクールカウンセラー来校日 午前:9:00～12:00 午後:13:30～17:00

9/6(火)全日、9/13(火)全日、9/20(火)全日、9/27(火)全日

10/4(火)全日、10/11(火)全日、10/18(火)全日、10/25(火)午前

11/1(火)全日、11/8(火)全日、11/15(火)全日、11/21(月)全日、11/29(火)全日

12/6(火)全日、12/13(火)全日、12/19(月)全日、12/20(火)全日

そうだんまどぐち あんない  
相談窓口のご案内

めいしょう 名称	でんわばんごう 電話番号	とくちよう 特徴
じかんこども 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	こ たいしょう じかんたいおう 子ども対象 24時間対応
よこはまこ ぎゃくたい よこはま子ども虐待ホットライン	0120-805-240	こ おとな たいしょう じかんたいおう 子どもも大人も対象 24時間対応
こ じんけん ばん 子どもの人権110番	0120-007-110	こ しゅうい おとなたいしょう 子どもや周囲の大人対象  いじめ・体罰などの人権問題について  へいじつ 平日8:30～17:15
チャイルドライン	0120-99-7777	さい こ たいしょう 18歳までの子ども対象  まいにち 毎日16:00～21:00
よりそいホットライン	0120-279-338	こ おとな たいしょう じかんたいおう 子どもも大人も対象 24時間対応
じどうそうだんじょ 児童相談所  ぎゃくたいたいおう 虐待対応ダイヤル	189	こ しゅうい おとなたいしょう 子どもや周囲の大人対象  じかんたいおう 24時間対応

ほごしゃ かたがた じしん そうだん い か そうだんまどぐち  
保護者の方々ご自身の相談には以下の相談窓口があります。

めいしょう 名称	でんわばんごう 電話番号	とくちよう 特徴
よこはまし けんこうそうだん 横浜市こころの健康相談センター  てんわそうだん こころの電話相談	045-662-3522	げつ きん 月～金 17:00～21:30  ど にち しゅくじつ 土・日・祝日 8:45～21:30
せやくやくしよ 瀬谷区役所  せいしんほけんふくしそうだん 精神保健福祉相談	045-367-5755	げつ きん 月～金 8:45～17:00
にほんりんしやうしんりしかい 日本臨床心理士会	03-3813-9990	きん 金 9:00～12:00  げつ きん 月～金 19:00～21:00
じさつよぼう 自殺予防いのちの電話	0120-783-556	まいにち 毎日 16:00～21:00
よこはま てんわ 横浜いのちの電話	045-335-4343	じかんたいおう 24時間対応