

スクールカウンセラーだより



令和 8 年7月

横浜市立南瀬谷中学校

スクールカウンセラー

ますだ し おり やまもとじゅんこ
増田史織・山本淳子

夏休みは「自律神経」を整えるチャンス♪

～こころとからだを調整する「自律神経」のはなし～

みなさんは、「自律神経(じりつしんけい)」という言葉を知っていますか？

自律神経は、心臓を動かしたり、呼吸をしたり、体温を調節したりと、自分が意識しなくても体を元気に保ってくれている大切な働きをしています。

自律神経には、

○活動するときに働く「**交感神経(こうかんしんけい)**」

○リラックスするときに働く「**副交感神経(ふくこうかんしんけい)**」

の2つがあります。この2つがバランスよく切りかわることで、私たちは元気に過ごすことができます。

夏休みは、楽しい反面、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。夜遅くまでスマホやゲームを続けていると、脳が「まだ昼間だ!」と勘違いしてしまうことがあります。すると、体の調子を整える「自律神経」のバランスが乱れやすくなり、

・朝起きられない ・昼間も眠い ・なんとなくだるい ・イライラしやすいなどの不調につながることがあります。

そこで、以下のように自律神経を整えるコツを3つお伝えします。特別なことをする必要はありません。全部できなくても大丈夫です! 毎日の生活リズムを少し意識するだけでも、自律神経は整いやすくなります。

★自律神経を整える3つのコツ★

- ☀️ 朝起きる時間だけは大きく変えない
- 🌞 起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べる
- 🎮 寝る30分前はスマホやゲームをお休みしてみる



【保護者の皆さまへ】

夏休み中は生活リズムの乱れが、心身の不調として表れやすい時期です。起床時刻、朝食、夜のスマホ使用などを無理のない範囲で整えながら、お子さんの様子を見守っていただければと思います。気になる様子が続く場合は、学校やスクールカウンセラーにもご相談ください。

★予約方法(以下のどの方法でも大丈夫です。)

○担任や学年の先生、専任や養護の先生などにスクールカウンセラーと話したいと伝える。

○学校に電話連絡し、スクールカウンセラーと話したいと伝える。**南瀬谷中学校:301-5131**

○相談室の直通電話にかけて申し込む。

南瀬谷中相談室直通電話:301-5163

※相談室直通電話は、基本的に留守番電話になっています。カウンセラーの勤務日に折り返しお電話をしますので、ご承知おください。

○スクールカウンセラー勤務日に、2階相談室で直接、スクールカウンセラーに申し込む。

★スクールカウンセラー勤務予定(7~9月)

勤務時間 8:30~17:00

増田・・・月曜日

7月:6日、13日

8月:31日

9月:7日、14日、28日

山本・・・火・水曜日

7月:8日、15日

8月:**4日(火)AM**、26日

9月:2日、9日、16日、30日

○勤務日は変更になることもありますので、学校にご確認の上、ご予約ください。

