



<規則正しい生活習慣の大切さ >

スクールカウンセラー 川上由美子

子どもから相談を受ける中で、生活習慣がどのようになっているかを尋ねる場合があります。悩んでいるうちに体調をくずすと、さらに気分もさえなくなるという悪循環になりやすいからです。

心と身体の変化のサインとして、ふり返ってもらうのは以下の三点です。

- ①睡眠 : 良質の睡眠をたっぷりとりましょう。睡眠時間の長さでなく、「睡眠の質」が大事です。寝つきが悪い、寝たけど途中で目が覚める、夜中や早朝に目が覚めてそれから眠れない、となると「よく眠れていない」と考えられます。
- ②食事 : 欠食が多い、時間が不規則。食べなくても気にしない。偏食で摂取する栄養が偏っている。
- ③排せつ : 便秘や下痢になりやすい、便秘や下痢を交互に繰り返す。

以上の状況に心当たりがあれば、家の人に相談するよう、子ども達には話しています。

ご家庭でも今一度、ふり返ってみてください。大人の方々も疲れたらまず、十分な睡眠をとってください。新学年、新しいクラスや人間関係、祝日がない月は疲れが出やすい時期です。子どもも大人も、どうぞお大事に。

今後のスクールカウンセラー来校予定日（月曜日・8：15～16：30）

7月11日（14：10まで）、8月29日（8：15～11：50）、9月12日、10月17日、
11月7日、12月5日、1月16日、2月20日、3月6日（8：15～11：50）

子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当（山本）、または養護教諭（岡本）まで連絡をください。☆連絡先 佐志小学校（74-3445）



*1回の相談時間は、約1時間 *相談料は不要です。

*日時の事前予約が必要です。空きがあれば、当日も相談可能です。

唐津市の相談機関でも相談できます。各担任か教育相談担当（山本）、養護教諭（岡本）にお申し出ください。学校から支援センターにご紹介します。

唐津市青少年支援センター【愛称：フレンズ】唐津市ニタ子1丁目3番7号

Tel 0955-74-1737 【8：30～17：15】←開所時間

0955-72-9467（子どもに関する総合相談）【9：00～16：00】