

もう7月ですね！もうすぐ夏休みです。さて、今月の相談室だよりでは、（夏休みに崩れがちな！）生活習慣が精神面に与える影響をまとめてみました！学校のある平日も睡眠時間を確保したり、勉強や趣味の時間をどう確保したりするかが、難しい問題かもしれません。夏休みに入ると、少し時間に余裕が出るため、この機会に生活を見直して立て直せると、いい夏休みを送れるかもしれませんね！

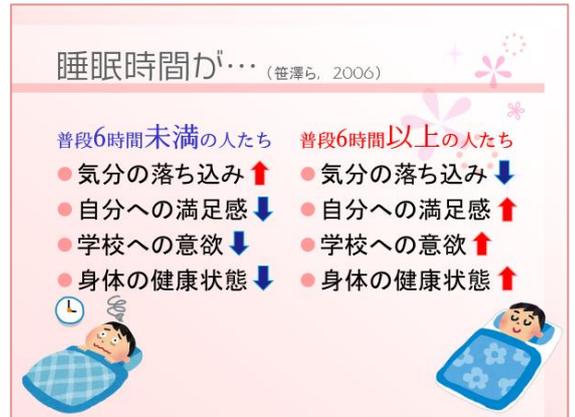
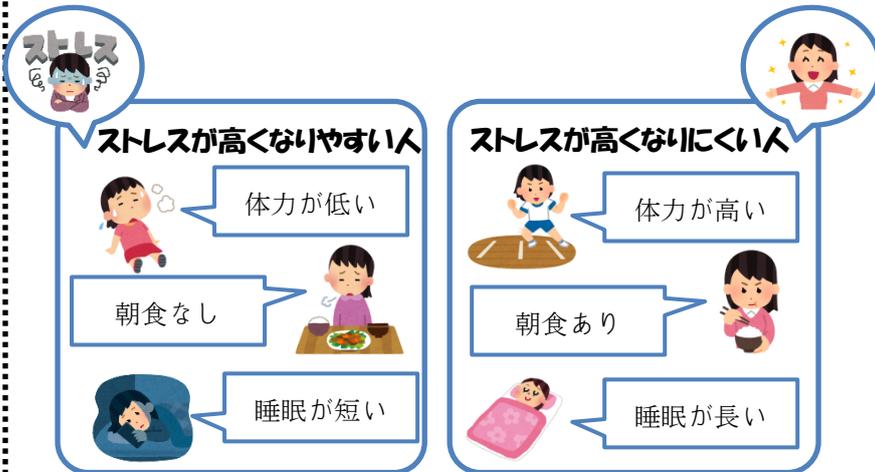
生活を見直そう ～睡眠編～



睡眠や生活習慣と心には意外と関係があることが分かってきています。

○体力・生活習慣とストレスの関係

○睡眠時間が与える影響



だから！！

↓できれば、こんなことをがんばれるとよいかもしれません↓

☆ 自分に合った睡眠時間の確保！…基本的には8～10時間がよいと言われていますが、それぞれ自分に合った睡眠時間があります。どのくらいがちょうどよいか生活を見直してみるとよいかもしれません。



☆ 上手な睡眠方法を！…昼間にたっぷり動いて、寝る時には周りを暗くして、朝はお日様をしっかりと浴びましょう。

☆ 規則正しい生活を！…生活時間がばらばらよりも、いつも同じような時間帯に寝たり起きたりするのがコツ！



とはいっても、そんな急には難しい…という人も多いでしょう。

そんな時は、まず『自分の生活を見直してみる』とか、『時間を上手に使っている友達に、コツを聞いてみる』、『先生やスクールカウンセラーに相談する』、『自分だけではできない時には家族に協力してもらう』など、自分ができるところから始めてみるとよいでしょう！

スクールカウンセラー 7月…6日(火)、13日(火)、20日(火)
7・8・9月の来校日 8月…31日(火)
9月…7日(火)、14日(火)、28日(火)