

スクールカウンセラー便り

保護者の皆様

日が沈むのが徐々に早くなり、外で遊べる時間が減りました。外で遊べない代わりに自宅の動画視聴やゲーム時間が長くなる人は、夜型になりがちです。寝不足や睡眠リズムの乱れは、不定愁訴（例：体調不良）のリスクを高めます。生活リズムを整えることで心の健康を支えて、不定愁訴を予防しましょう。そのためには、家族全体で取り組むことが大切です。



寝やすい寝室と身体作り：寝室は 500 ルクス以下、朝は 2500

夜のコンビニ
1500 ルクス

部屋の蛍光灯
500 ルクス

晴天の午前
65000

曇天の午前
20000

- ▶夜眠るために午前中に 30 分程度の強い光 (2500 ルクス以上) が大切です。
- ▶光の強さ (ルクス) はスマートフォンのアプリで測定できます。お子さんによっては「このくらいの明るさは大丈夫!」と言うことがありますが、アプリ等で数値化することで共通理解を目指しましょう。



相談は予約制です：[担任の先生までご連絡ください]

スクールカウンセラーの 10 月の出勤日は、6 日、10 日、20 日です。10 日のみ金曜日になります。



放課後の過ごし方を書き出し、生活リズムの乱れを防ぐ

好きなことを切り上げることが苦手で、やらなければならないことが先延ばしされることは多くあります。寝室の明るさ調整だけでなく、生活の順番を変えることで、眠りにつきやすくする工夫は大切です。








ではなくて……



に変えてみる

ほごしゃ いっしょ ほうかご よてい せいり てみよ
 保護者と一緒に放課後の予定を整理してみよう

やること	はじめる時間	終わる時間
 しゅくだい 宿題	：	～
 にゅうよく 入浴	：	～
 しょくじ 食事	：	～
 リラックスタイム	：	～
 ねむ 眠る	：	～
	：	～

●他の予定があるときは、空いている枠を使いましょう。

●表は例です。人によって順番や内容は違います。生活リズムが崩れない順番を考えよう。

●生活リズムが変えられないときは、スクールカウンセラーと一緒に考えることができます。