

NO. 8

教育相談だより

平成30年2月13日



3学期も後半に入ってしまいました。今年の1月は本当に寒く、近年記憶にないくらい吹きすさぶ風が冷たいですね。冬は寒く、日も短いので、何となくやる気が出ないとすると、人間も動物なんだなあと思ってしまいます。そんな冬だからこそ、栄養ある温かい食事を3食食べて、早寝早起きで体の中から調子を整えたいですね。



橋本カウンセラーより ～寒い冬でも元気に過ごす秘訣～

平成30年が明けました。今年の冬は冷え込みの厳しい日が続いています。特に1月22日は首都圏で積雪が20cmを越す4年振りの大雪になりました。神奈川県西部に住む私の弟も、仕事を終えて帰宅しようにも交通がストップして、タクシーが2時間待ちだったそうです。雪の少ない遠州地方に住んで、本当に有難いと実感する一夜でした。

さて2月に入り、すでにお正月気分は吹き飛んでいることと思いますが、3学期はうまくスタートできましたか？連休明けの初日とか、週初めの月曜日というのは、体がだるい、やる気が起きないと感じる人が多いのかもしれない。というわけで、今回は月曜日から元気ハツラツと行動できる秘訣をお知らせしようと思います。

人間の体は自律神経の働きにより、昼間は元気に活動できるように、そして夜の睡眠中は、疲れた筋肉や内臓を修復するようにコントロールされています。そのため、朝から元気に活動できるようにするには、夜しっかり眠って体を修復することがとても重要です。最近の研究によれば、睡眠には脳に記憶された情報を、眠っている間に整理する働きがあるとのことで、試験の前日は徹夜して頑張るよりも、数時間でも眠った方が、記憶が整理されて良い成績が得られると言われています。

そこで月曜日のスッキリ目覚めと元気ハツラツの秘訣！！それはズバリ週末の過ごし方です。以下に皆さんに取り組んで貰いたいことを三つ挙げます。

～週末の過ごし方～

その1 土曜日の午前は、その週の睡眠不足を取り戻す。

その2 日曜日の朝は、日が昇る時間（午前6時半ごろ）に起きて日光を浴び、昼間は体を動かす。

その3 日曜日の夜は、午後10時までにスマホやテレビを止めて、11時台には眠りにつく。

以上を実行して、進級を控えた一番大切な3学期の一日一日が、充実した意義深い日々になることを心から願っています。



2月・3月のスクールカウンセラー来校日

2月14日（水）内野SC ・ 21日（水）橋本SC

3月 9日（金）橋本SC

（場所：カウンセリングルーム 時間：13:30～17:30）

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します。