

相談室だより



令和7年1月8日
惜陰小学校 相談室

3学期がスタートしました。冬休み明けは、寒さも重なり、生活リズムを整えるのに苦労する御家庭も多いのではないのでしょうか。「早寝、早起き、朝ご飯」をはたらきかけていただけたらと思います。

3学期も保護者の皆様からの相談(面談)をお受けしております。担任、または相談担当を通じてお申し込みください。

＜保護者の皆様へ＞

年が明けて、3学期が始まりましたね。年末年始はどのようなお休みになったでしょうか。冬は気温も下がり、太陽が出ている時間も短いため、元気が出にくくなることもあります。今回は冬に起こりがちな心身の変化についてお話したいと思います。

太陽の光と私たちの身体について

太陽の光は、私たちの心身と密接にかかわっています。太陽の光を浴びることでセロトニンという幸せ物質が分泌され、メンタルの安定に繋がったり、快眠にも繋がります。そのため、日照時間が短い冬季はやる気が起こりにくくなったり、夜眠れないなど、睡眠にも影響が起こることもあります。また、炭水化物や甘いものが食べなくなったりするの日照時間が短いことが影響していると言われています。

冬は積極的に光を浴びよう

対策として、積極的に光を浴びることをおすすめします。晴れた日には屋外に出て光を浴びましょう。曇り空でも雨の日でも効果はあります。屋内なら、南側や東側などできるだけ光が当たるところが良いと言われています。

規則正しい生活をする

日照時間が短くなると、体内時計も乱れがちになります。そのため、冬はどうしても「時差ぼけ」のような状態に近くなってしまいます。できる限り就寝時間・起床時間を決めてリズムの良い日々を送るように心がけましょう。

お子様の様子で、最近元気がなくなったり、食欲が減ったり、表情が暗くなったりなど、気になる変化がありましたら、お気軽に御相談ください。

スクールカウンセラー宮下 友里

1月のカウンセラー来校日

高田カウンセラー

1月16日(木)、27日(月) 10:30~13:30

宮下カウンセラー

1月14日(火)、21日(火) 9:30~12:30

