

# 相談室だより

第2号 令和5年7月

夏休みが始まります。



激しい雨が降り続いた梅雨も終わりを迎え、さんさんと照りつける太陽が眩しい季節になりました。同時に、急に気温が上がり、夜も寝苦しい日が続いていますが、みなさん、睡眠はきちんととれていますか。

## アンケート結果より

先日の「心と体のアンケート」では、48.7%の人が「夜は眠れる。」と答えていて、「眠れないことはあまりない。」と答えた人と合わせると、76%程度の人は良く眠れているようです。また、食欲についても、「(ご飯が欲しくないことは) ない。」と答えた人は、全体の47.1%、「あまりない」と答えた人と合わせると、71.1%程度の人はしっかり食事がとれているようです。食欲に関するデータについては、学年が上がるにつれて数値が下がる傾向がみられました。

夏休みの間も、「眠ること・食べること」は健康の基本です。夜更かしをして睡眠のリズムが崩れ、食事がおろそかにならないよう、意識して健康を維持していきましょう。

また、心の面については、「イライラする」と答えた人は、全体の15.8%、「ときどき(イライラする)」の34.2%と合わせると、50%に上ります。さらに「心配なことをずっと考えてしまう。」は全体の22.3%、「ときどき(考えてしまう)」の29.4%と合わせると45.2%に上りました。

夏休みはしっかりリラックスして、心を開放し、一学期に頑張った自分をいたわってあげましょうね。最後に、「学校がとても楽しい」と答えた人は、全体の59%、「少し楽しい」と合わせると、91.6%でした。これから楽しい夏休みが始まりますが、二学期も楽しい気持ちで始められるように、次の二つのことを意識しておくといでしょう。

- ・友達との接点を保っておくこと。久しぶりに会う気まずさが軽くなります。
- ・お盆明けから、生活のリズムを整えておくこと。「早起き」がストレスにならなくてすみます。

それではみなさん、楽しい夏休みをお過ごしください。

★もしも、夏休み中で学校が閉まっているとき、家族には相談しにくい悩みを抱えてしまったら、下記の電話番号へ連絡してみよう。

24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310 \*通話料無料



🌸 9・10月のカウンセリング予定 🌸

9月7日(木)・9月14日(木)・9月21日(木)・9月28日(木)  
10月5日(木)・10月19日(木)・10月26日(木)

\*カウンセリングは14:00～・15:00～・16:00～の予約制です。

申し込みは 倉敷第一中学校 086-465-2178 担任 または  
教育相談係 佐藤緑まで