



すこやか

# 心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

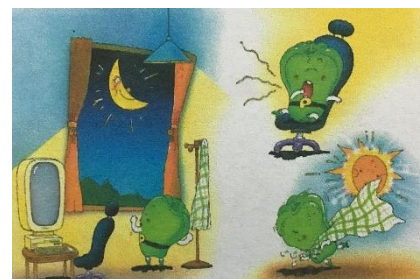
新地小学校

No.3

R4. 6.27

## 早寝は体と心の健康のカギ

2年生の教室をのぞいてみると、道徳で「ピーマンマンとよふかしだいまおう」という題材で学習をしていました。ピーマンマンは、テレビやゲームの誘惑に負けて夜更かししてしまい、次の日の元気が出ずやる気もおきなくなってしまうというお話です。夜更かしをしたしまったという経験は、誰にでもあることです。2年生のみなさんは、夜更かしをしてしまわないために「夜は9時にねる」や「ゲームは1時間までにする」などの作戦を考えていました。



さて、心と体の成長の著しい小学生にとって、十分な睡眠時間はとても大切なことです。そして、さらに大事なことが、就寝する時刻で、早寝の習慣は、体と心の安定のためにとても大切なことです。2年生の道徳の学習の最後に、養護教諭から「早く寝るとこんなにいいことがある」というお話をさせていただきました。早寝の習慣は、ゲームの時間も減らせて、良いことばかりです。



### 《早く寝るとこんないいことがあるよ！》

- ①脳がよくはたらく・・・勉強や運動へのやる気がでます
- ②病気に負けない・・・免疫力が高まります
- ③成長する・・・・・・成長ホルモンの分泌が十分に行われます
- ④優しくなれる・・・・睡眠不足だとイライラを招いてしまいます



## 新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

来校日 



| 日         | 月  | 火  | 水                                                                                         | 木  | 金  | 土  |
|-----------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
|           |    |    |                                                                                           |    | 1  | 2  |
| 3         | 4  | 5  | 6                                                                                         | 7  | 8  | 9  |
| 10        | 11 | 12 | 13<br> | 14 | 15 | 16 |
| 17        | 18 | 19 | 20<br> | 21 | 22 | 23 |
| 24<br>/31 | 25 | 26 | 27                                                                                        | 28 | 29 | 30 |

| 日  | 月  | 火  | 水                                                                                           | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3                                                                                           | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10                                                                                          | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17                                                                                          | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24<br> | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31                                                                                          |    |    |    |

\* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SC との相談は予約制です。  
新地小学校**62-2006**までご連絡ください。