

オアシス通信

こんにちは、スクールカウンセラーの片柳つかさです。

毎日ほんとうに暑いですね。体調崩されたりしていませんか？

心の調子と身体の調子は繋がっていて影響しあっています。

これだけ暑いと大人も子どもも些細なことでもイラついてしまうこともあるかと思います。

イラつくというのは疲れている、だから休もうよという一つの目安です。

暑さという環境が人に与えるストレスに対応する一つの策として、

疲れる前に日ごろから休息をとることがオススメです。

その休息の中でも、睡眠はやっぱり大事です。

最近、眠れない人が増えていると聞き、今回は睡眠についてお話します。

1. 睡眠は記憶力 UP↑ 昼間の情報として整理し、記憶として定着させる。
2. 睡眠を取ることで気分がよくなり、やる気 UP! 感情がコントロールしやすくなる。
3. 睡眠は健康・美容にいい☆ 身体が休まり、肌にも良く、暴食の抑制にも繋がる。

小学生は9時間以上、大人は7時間以上の睡眠が推奨されています。

↓睡眠がいいと言っても、寝にくくて…という方は次の3つをよかったら試してみてください↓



寝る前には楽しいことを考える

スマホをいじるよりは漫画や音楽などにしてみる。スマホを見てしまうならば、せめて楽しいものを見る。



心配事は書き出して物理的に距離を取る

メモやノートに心配事を書き出して、缶や袋に入れて押し入れや引き出しにしまう。

紙に書いた内容のことは考えるならば昼間に、悩む時間を決めて考える。

とにかく日が出ていないうちはしんどいことはなるべく取り扱わない方がいいです。



手足のストレッチ

血流の流れが良くなると寝やすいです。手首を布団の中で回すなど
気持ちのいいストレッチをしてみてください。

眠れなくても気にし過ぎず、何とかなると気楽に思う気持ちも大事ですが、

睡眠不足が続くようならば病院など専門家に相談してくださいね。

それでは、暑さと付き合いながらも、よい夏を過ごせますように☆

参考文献: 文部科学省 早寝早起き朝ごはん 輝く君の未来 ~睡眠リズムを整えよう!

~「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料