



# さわやか相談室だより

令和6年6月発行 さいたま市立与野南中学校

さわやか相談室 電話：048-825-2121



梅雨入りの便りが聞こえてくる季節になり、ジメジメした毎日が続いています。6月になり、夏本番を思わせるような暑さが続いたと思ったら急に肌寒くなり、気分まで憂うつになりがちですね。

そんな時、ふいに太陽が顔をのぞかせて、パアツというように晴れる日があります。それを「梅雨の晴れ間」と言います。それと同じように、人は何か悩みや不安があると心を閉ざして気持ちが暗く沈みがちになりますが、人に話を聞いてもらったり、なぐさめてもらったりするだけで気持ちが楽になるものです。それを「心が晴れる」と言います。今、悩みを抱えている人、1人で抱え込まずに誰かに話を聞いてもらいましょう。きっと心が晴れてすっきりしますよ。



## 一人ひとりが自分も相手も大切にする 「良い睡眠をとるために」

みなさん、日々よく眠れていますか？よい睡眠が脳や心身の健康につながります。よりよい睡眠ライフを送るためにどうしたらいいのか、一緒に学んでいきましょう。

- 適度な運動、しっかり朝食、睡眠と目覚めのメリハリを。
  - 適度な運動を習慣づけることで、適度な疲労をもたらし入眠の促進につながります。
  - しっかり朝食をとることで朝の目覚めを促し、一日を元気にスタートさせます。
- 良い睡眠のための環境づくりも大切です。
  - リラックスすることがスムーズな入眠につながります。ぬるめのお風呂につかる、軽い読書、心が落ち着く音楽や香りなど、自分なりのリラックスマethodを見つけましょう。
  - 暑すぎても寒すぎても寝つきが悪くなります。心地よいと感じる程度に調整しましょう。

睡眠には様々な要素が関係しています。良かれと思ってやっていたことが、実は逆効果だなんてことも…。客観的に振り返ることで気づきもあるかと思えます。この機会にぜひ振り返ってみてください。

さいたま市こころの健康センター 令和5年度メンタルヘルスリーフレット

## 【相談員の紹介】

- さわやか相談員  
大塚 梢 (おおつか こずえ)  
さわやか相談室に毎日います。
- スクールカウンセラー (心理の専門家)  
水越 貴也 (みずこし たかや)  
来校日は、6/7(金)、6/14(金)、6/28(金)です。
- スクールソーシャルワーカー (福祉の専門家)  
宮本 優美子 (みやもと ゆみこ)  
来校日は、6/7(金)、6/14(金)です。

## 【さわやか相談室の利用】

開室日 月曜日～金曜日 (平日)  
 場所 北校舎1階  
 相談時間 生徒：昼休み、放課後  
 保護者の方：10:00～16:20

直通電話 **048-852-2121**  
**(さわやか相談室直通電話)**  
 へお願いします。

### ※保護者の方へ

開室時間は変更になる場合があります。  
 事前に予約、もしくは来校前に電話連絡をお願いいたします。