

# 相談室だより



令和6年度7月号 金沢市立長田中学校 教育相談

## はじめに

いよいよ夏休みですね。夏休みは、遊び、勉強、部活、さまざまなことに今までよりも時間を使うことができますね。今までには部活でたくさん運動していた人が勉強に多くの時間を使う。学校へ行く生活から家で過ごすことが多い生活に変わる。こういった急激な生活の変化から心身に影響がでることもあります。

これまで長期休みの終わり頃、学校生活にもどる時には気持ちが不安定になったり、体調を崩したりするような経験はありませんでしたか。もしかすると、生活環境の変化が影響しているかもしれません。そういった影響を自分で意識してみるだけでも、自分なりに対処できるのではないのでしょうか。

梅雨明けが近づき、最近は蒸し暑い毎日が続いています。みなさんには、外は暑かったり、室内は肌寒かったりと、気温差、気圧の変動が激しいこの時期を、体調を崩さずに元気に乗り切ってほしいと思います。あと一息頑張ると、すっきりと夏休みを迎えられるといいですね。

## 1 日は何時間？

1日は24時間ではなく、微妙に違うと言うことを聞いたことがある人もいるのではないのでしょうか。14億年も前のはるか昔は、1日が24時間ではなく、たった18時間だったという衝撃的なニュースが報道されたこともあります。しかし、人間の体内時計は1日25時間とされています。どうしても地球時間（1日24時間）と体内時計（1日25時間）はずれてしまうのです。そのため、私たちの脳は、朝の日の光をキャッチして体内時計をリセットし、地球時間（1日24時間）に調節しています。夏休みになり、生活リズムが崩れると、普段自然に出来ていた体内時計のリセットが不規則な時間になってしまいます。一定のリズムで出来ていた体内時計のリセットが不規則になると、人によっては疲れやすくなったり、いつもより眠く感じたり、食欲がなくなったり、いろいろなストレスにつながります。

1日が25時間になるのは1億8千万年後といわれています。地球時間と体内時計がピッタリになるまでには、長い、長い時間が必要です。それまでは、自分で自分の体内時計をリセットしていかなければいけません。規則正しい生活を心がけ、睡眠時間は8～10時間、3食食べるなど、学校生活をしてきたリズムを基準に、寝過ぎない、23時より前には寝るなど気をつけてください。いつも通りの生活と運動が大切です。生活が崩れることがあれば、早起きから生活リズムを元に戻すように心がけてください。2学期もみなさんの元気な姿を見せてくださいね。

## 夏のカウンセリング（保護者対象）予約申し込み 長田中学校 076-231-0035

夏休み **7月24日（水）** のカウンセリングの、フォームでの申し込みを終了いたしました。まだ複数空いている時間があります。この機会に相談を考えておられましたら、ぜひご連絡ください。

※お問い合わせは教育相談担当（伊藤）へ

## ひとりで悩みを抱えこまない夏休みに

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていますか。

身近な人への相談や、右のような相談窓口を利用することもできます。また、夏休み中でも、学校で先生方に相談することもできます。誰かに話すことで、少し心が軽くなるかもしれませんね。

### 【悩み相談窓口】

こども専用相談ダイヤル 0120-92-8349

いじめ相談電話 076-243-1019

金沢こころの電話 076-222-7556

24時間子供 SOS ダイヤル 0120-0-78310

18歳以下向けのページ <https://notalone-cas.go.jp/under18/>

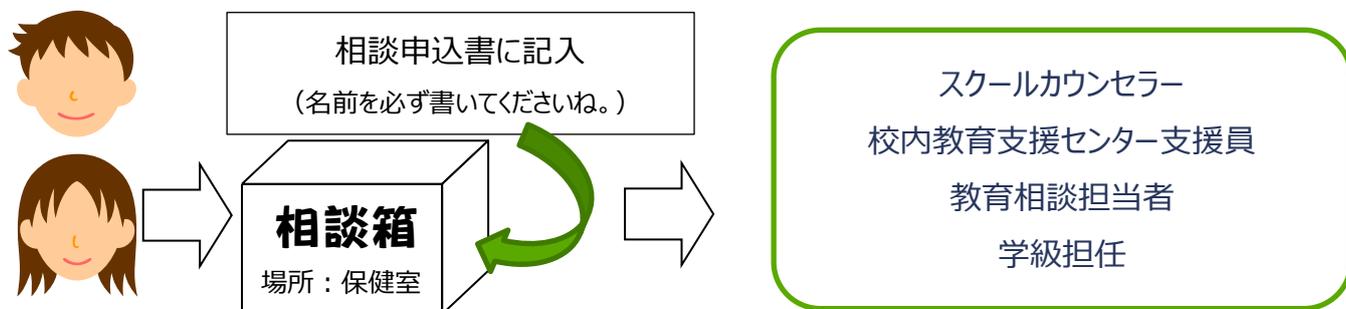


あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策

検索

## 「相談箱」による相談の流れ 生徒のみなさんへ

- ① 相談がある人は、保健室前に置いてある相談の申込書に名前と誰と相談したいかを記入し、「相談箱」に入れます。
- ② 相談係の先生が、相談を希望する先生に連絡し、相談日を決定します。
- ③ 相談を希望する皆さんに、担任の先生か相談係の先生から、相談日や場所を連絡します。



\* 皆さんの心の箱です。安心して利用できるようにしましょう！！

緊急に相談したいことがあれば、相談箱にこだわらず、すぐに相談したい先生に話をして下さい

## 相談申込用紙 (生徒対象)

### 相談の申し込み

( )年( )組( )

### 相談したいことがあります

相談したい先生 (〇をつけてください。長田中学校のどの先生でもいいですよ)

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| ( ) 新谷先生【スクールカウンセラー】 | ( ) 川田先生【校内教育センター支援員】 |
| ( ) 杉村先生【生活係】        | ( ) 山村先生【保健室の先生】      |
| ( ) 棚田先生【相談係】        | ( ) 蔵谷先生【相談係】         |
| ( ) 伊藤先生【相談係】        | ( ) ( ) 先生            |

相談したくなったら、この紙を相談箱に入れるか、先生に渡してください。  
相談箱は、保健室前に置いてあります。  
あなたの秘密は守ります。あとで、相談の日を連絡しますね。