

さわやか相談室だより

大井西中さわやか相談室
049-269-0128 (直通)
令和5年度 No.3

運動も、勉強も、友達付き合いにも、睡眠が大事！

いよいよ6月、運動部では学総が始まります。どうか日頃の練習の成果を存分に発揮して下さい。また、月末に控えた定期テストや塾のテストなどが気になる人もいるでしょう。いろんなことをしたいけど、しなくてはいけないことも多い。どうしたらいいのかわからない。そんな皆さんにアドバイスです。「とにかくしっかり眠って！！」

パフォーマンスに効く！

大谷翔平選手が睡眠を大切にしている、というのは有名な話です。10時間以上寝ている、という報道もあります。

また NBA バasketボール選手について行われた調査では、睡眠時間を増やただけで、走るタイムもフリースローが決まる確率も向上したそうです。

睡眠には、疲労回復や成長ホルモンの分泌、さらには免疫力の向上といった効果があるのです。

きちんと睡眠を取って、最高の成果を上げましょう！



学力がアップする！

寝ている間に、脳は昼間覚えた記憶の整理をして定着させます。眠ることで、余計な情報が脳に入り続けるのをシャットアウトして、脳がしっかり情報整理できるようになるのです。

テスト前に徹夜で覚えるのは一見効率がいいようですが、記憶が定着しないので、長い目で見ると学力が思うように伸びません。また、睡眠不足では集中力も低下してしまいますね。

勉強してしっかり寝る！これが大事です。

メンタルも安定する！

寝不足の時にイライラして家族や友人とケンカになったことはありませんか？私はあります(反省)。

アメリカの大学で行われた研究によると、睡眠時間を1時間削るだけで、人を助けようとする気持ちが低下してしまうそうです。

また逆に、睡眠を十分とることによって、不安感やストレスが減ることが知られています。

心配なことがあっても、とにかく寝て頭と心と体を休めましょう。きっと明日はいい日になる！

☆相談室の利用について☆

開室日時 月曜日～金曜日 10:00～16:30

*生徒の皆さんは、休み時間や放課後に利用してください。

★6月のスクールカウンセラー来校予定日★

9日(金)、23日(金)