

教育相談だより

令和5年 7月号 野村高校

夏休みがもう目の前に迫る中、1学期は充実した日々を過ごせましたか？
夏休みにもうすでに様々な計画、予定を立てている人も少なくないことと思います。
様々な思い出を作ってほしいですが、安全と健康に気を付けて過ごしましょう。
特に長期休暇に入り、起床や睡眠の時間が乱れ、今までの生活が
しんどく感じてしまうという経験はありませんか？
そこで今回は、体内時計のリセット方法についてご紹介します。



【体内時計が乱れると・・・】

体温や体内環境等を整える機能を持っている体内時計ですが、乱れてしまうと睡眠の質の低下、
集中力の低下、様々な生活習慣病を引き起こすなど、様々な悪影響を及ぼします。

【体内時計リセット方法】

1. 太陽の光を浴びる

朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

2. 食事をしっかりとる

栄養バランスを兼ね備えた食事と、なるべく決まった時間に食事をとりましょう。

3. 運動をする

ウォーキングやストレッチなど、軽い運動を行うことで、質の良い睡眠につなげることが出来ます。



紹介した以外にも様々な方法がありますので、ぜひ調べてみてください♪

また、何か悩み事や困ったことがあった時には、一人だけで抱えず、周りの大人に相談してみてください。

ここでは、各種相談窓口も紹介しておきます。利用してみてくださいね。

「チャイルドライン ハートコール・えひめ」
子ども電話「ひびき」（18歳までの子ども専用電話）
毎月5・10・15・20・25・30日
午後4時～午後9時 089-917-7797

子どもの人権110番 0120-007-110
月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15

SNS 相談「ほっとえひめ」
毎週火曜・木曜 18:30～21:30
LINE で友だち登録してください。



《片桐弥生先生 来校予定日》

7/3（月）・10（月）

* ご相談は下記でも受け付けております

電話番号：(0894) 72-0102 メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp