

# 教育相談だより 第4号

令和7(2025)年3月24日発行  
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

ずいぶん暖かい日が増えてきましたね。皆さん、調子はいかがですか？

春は出会いと別れの季節です。3月1日には、皆さんのおかげで無事に卒業生を送り出すことができました。先輩たちが居なくなった校舎はやけに静かで、今までより広く感じるものです。別れは寂しいけれど、すぐに可愛い新入生がやって来ます。4月からの学校生活を想像すると、なんだかドキドキワクワクしますね。

さて、第4号は、「新年度にむけて」特集です。温かいものでも飲みながら、ゆっくり眺めてくださいね。

## 1 新年度にむけて① 生活のリズムを整えよう



突然ですが、〇×クイズです！ あなたは全問正解できるかな？

クイズ		〇/×
Q1	平日に睡眠が足りなくても、週末にたくさん眠れば問題ない	
Q2	帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる	
Q3	寝る前にスマートフォンを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる	
Q4	寝る前に激しい運動をするとよく眠れる	
Q5	試験前日は、なるべく眠らずに勉強した方がよい	
Q6	睡眠時間を減らすとたくさんのことができよい	
Q7	朝型の方は、夜型の人よりも勉強やスポーツの成績が良い	
Q8	睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める	
Q9	朝食を抜くと痩せられる	
Q10	食べる量が同じでも、夜遅い時間に食べると太る	

いかがでしょうか？ 答えはプリント右下にありますよ。



さて、明日からおよそ2週間の春休み期間に入ります。皆さんはどんな計画を立てていますか？ 学習や部活動、家族とのお出かけなど、やりたいことがいっぱいですね。

長いお休みを過ごす際、特に気をつけたいのが「生活のリズムを整えること」です。不登校のきっかけの2位が「生活リズムの乱れ」というデータもあります。規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体も心もベストな状態になるのです。



4月から元気に登校できるよう、次の点を心掛けましょう。

## 「心掛けたいこと」リスト

### ① 朝は日光を浴び、朝食をとる

朝食を抜くと、体温が上がりにくくカロリー消費量が減り、やせにくい身体になります。さらに、物事に集中できなくなるなど不調の原因になります。起床後には朝食をしっかりととり、日光を浴びて体内時計のリズムを整えよう。

### ② 仮眠・昼寝をしすぎない

仮眠・昼寝は午後3時までにとり、20分間以内に行おう。帰宅後、夜寝るまでの間に30分以上の仮眠をとることがある生徒は、「午前中調子が悪い」と答えた者の割合が高いというデータがあります。

### ③ 適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると、夜はぐっすり眠れます。さらに、筋肉や骨が丈夫になり、逞しい身体が作られるのです。

### ④ お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなってしまいます。寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりよう。

### ⑤ 夜食は控え、遅い時間の食事は2回に分ける

夜遅くの食事は肥満の原因になり、体内時計のリズムを夜型化してしまいます。夕方に軽く食べるなどの工夫をしよう。

### ⑥ 眠りに入りやすい環境を作る

日没後はできるだけ白熱灯色の蛍光灯などオレンジ色の照明の部屋で過ごそう。また、夕食後はカフェインの摂取を控えよう。

### ⑦ 布団の中でデジタル機器を使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下してしまいます。

### ⑧ 早寝早起きで必要な睡眠時間を確保する

就寝時刻が遅い生徒ほど、「何でもないのにイライラしている」と答える割合が高いというデータがあります。また、休日に平日より2時間以上長く寝てしまう人は、寝不足が疑われます。必要な睡眠時間(高校生は8~10時間)をしっかり確保し、脳と身体を休ませよう。それにより、記憶の整理と定着・パフォーマンス力向上が期待できます。

### ⑨ 平日と休日の睡眠リズムをずらさない

平日と土日で起床・就寝の時刻を2時間以上ずらさないようにしよう。体内時計のリズムを保ち、心身の健康を維持しよう。

(文部科学省「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料より)

## 2 新年度にむけて② ドキドキのクラス替え



4月から新しいクラスになりますね。「一年かけてようやく心を開ける仲間になったと思ったのに」寂しい思いをしている人や、不安を抱いている人がいるかもしれません。そんな人は、今から少し準備しておくのがおすすめです。

**準備1 クラスが離れた友達とのコミュニケーションの方法を考える**  
一緒に登下校する、休日に遊ぶ、SNSなどで連絡を取るなど、自分たちに合った方法を選ぼう。

### 準備2 苦手な人と仲良くなる方法を考える

- ① 先入観をリセットする  
「なんとなく苦手」な気持ちは脇に置いておこう。でも、「みんな大好き！」の状態にする必要はありません。まずは、相手がどんな人かを知ろう。
- ② 自分と似ている部分を探す
- ③ 会話の中で名前を呼んでみる
- ④ 相手を認める  
会話の中で、「なるほど!」「さすが」「そうすればいいんだ!」と、相手を認める言葉を使ってみよう。安心感を抱いてくれますよ。

### 準備3 新しい友達を作る方法を考える

- ① 共通点を見つける  
会話のきっかけになるような共通点を探してみよう。持ち物からはその人の好みが変わります。会話を始めると、好きなことの話がさらに多く登場するかもしれません。
- ② わからないことを聞いてみる
- ③ 思い切って話しかけてみる  
シャイな人は、話しかけてくれた人と距離が縮まりやすいものです。
- ④ 会話のネタを用意しておく  
中学時代の部活動は? 好きな〇〇は? 今ハマっていることは? など、ネタをいくつか準備しておくとう安心です。「自分は~だけど、君はどう?」と相手に聞いてみよう。



クラス替えでドキドキしている人は、きっとあなただけではありません。「新しい教室ではみんなが緊張しているんだ!」と思えば、少し楽になるかもしれませんね。楽しい1年のスタートを切れるように、心から祈っています。

(参考:Benesse「ミライ科」 <https://cblog.benesse.ne.jp/miraika/2024/03/class-change.html>)



## ★終業式～4月の行事予定

3月24日(月) 終業式、離任式、退任式、賞状伝達式、国内研修(～26日)  
25日(火) 春休み(～4月6日(日))  
27日(木) 入学手続き  
4月7日(月) 着任式、新任式、始業式、写真撮影(2・3年生のクラス+個人)  
8日(火) 入学式  
9日(水) 対面式・身体測定、写真撮影(1年生のクラス+個人)  
10日(木) 新入生研修、校歌等練習会、2年スタディサポート(～11日)  
11日(金) 開校記念日、校歌等練習会、1年スタディサポート、尿検査①  
3年全統マーク模試

14日(月) 面談週間①(～18日)  
15日(火) 各種委員会  
16日(水) 部集会  
17日(木) 自転車街頭指導①(～18日)、県立図書館ガイダンス(2年)、耳鼻科検診(1年)  
18日(金) 眼科検診(1年)  
22日(火) 県立図書館ガイダンス(3年)  
23日(水) 内科検診①  
24日(木) 議案書審議、i-check  
カウンセリング(菅原先生)  
25日(金) 眼科検診(2年)  
29日(火祝) 昭和の日

※佐々木志帆子先生のカウンセリング日程は調整中です。

## ★ 困ったときは相談してね



人に頼るのは恥ずかしいことはありません。

つらい時は、ひとりで悩まずに助けを求めてください。

誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
18 歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
	チャイルドライン (チャット)	<a href="https://childline.or.jp">https://childline.or.jp</a> (「チャットする」から入る)	木~土曜、第1・第3水曜 16:00~21:00
緊急の 精神医療相談	岩手県精神科 救急情報センター	019-624-6791	毎日 24 時間 ※主治医があれば先に相談を。
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月~土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00
	いのちの電話 インターネット相談	<a href="https://www.inochinodenwa-net.jp/">https://www.inochinodenwa-net.jp/</a> (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金曜 9:00~17:00
※校内相談受付 <u>生徒のみ利用</u> 可	「盛岡三高 こころの相談室」  	方法① 本校 Microsoft Teams 投稿欄に掲載された 「こころの相談室」のリンクから Forms にアクセスする。 方法② スマートフォン等で左の QR コードをスキャンし、 Forms にアクセスする。  ※先生に関する悩み、自分自身に関する悩み、人間関係に関する 悩み、部活動に関する悩みなど、副校長のみが相談内容を確認し、 プライバシーを守った上であなたが希望する相談相手につなげます。 なお、これは相談窓口であって、双方向の相談体制ではありません。	
文部科学省「子供の SOS の相談窓口」 ※内容や方法から相談先を絞り込むことができるサイトです。 <a href="https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm">https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm</a>			

### 保護者の皆様へ

いつも子どもたちを支えてくださり、たいへんありがとうございます。

以前から「生活習慣の乱れが、子供たちの学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つである」と指摘されていますが、最新の研究から、このことが科学的に裏付けられるようになってきています。このおたよりを用いて、生活習慣を振り返り、どこが問題なのか・なぜ問題なのかを子どもたちと話し合っただけだと幸いです。

特に朝食の準備など、生活習慣づくりのためには保護者の皆様のご協力が必要です。より良い人生を送る上で必要な生活習慣づくりに、子どもたちが主体的に取り組むことができるよう、お力添えをお願いします。

また、春は環境が変化しますので、私たちの心と身体にも変化が起こりやすくなっています。これまでと同様に、子どもたちを見守ってくださいますようお願いいたします。保護者の皆様もどうぞご自愛ください。