



令和5年11月

港区港南中学校

校長 佐々木 希久子

“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

寒い日がふえてきました。服装を工夫して、体調をくずさないように気をつけたいですね。外で遊んだり、スポーツをしたりするにはちょうど良い時期です。しっかり身体を動かして楽しんでください。

さて、今日は睡眠についての話です。

人間の生物学的なリズムは1日25時間であることをご存じでしょうか。朝に光を浴びることによって、それが1日24時間に調整されます。また、夜の睡眠は朝、光を20分間浴びることによって作られます。この光は、部屋の中でカーテン越しの太陽の光でもOKだそうです。是非、朝は光を浴びて夜の睡眠を作りましょう。もう一つは睡眠の時間帯です。東洋医学的には午後1時から午前1時までには肝臓と腎臓を休める時間と言われています。みなさん忙しいとは思いますが、できたら午後1時までには休んで良眠を得られるようにしたいですね。もちろん、寝る直前までスマホで光を浴びていると眠れなくなりますから、スマホも午後11時までには終わらせると良いでしょう。



“こころ”のサポーター部屋のご案内

場所: 港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの前)

開いている曜日: 木曜日・金曜日 10:00~

電話での相談も受け付けています(木曜・金曜)

保護者のみなさまへ

午前中か午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号: 03-3471-0238 (副校長・学年担当)

“こころ”のサポーター直通電話番号: 03-5462-9100 (木・金)

