

# 学生相談室便り

2023.11



高専祭も終わり、日ごとに秋も深まってきました。

秋といえば「〇〇の秋!」と、行楽・スポーツ・食欲・芸術などがよく言われますが、「〇〇」に当てはまる言葉は、人それぞれです。みなさんには、何か楽しみたいことがありますか？私は秋の夜長に、「推しの子」の考察をして過ごしていました。興味があることができると、ついつい睡眠時間を減らして時間を費やしてしまいがちですが、成長期のみなさんにとって、睡眠はとても重要です。睡眠=生活リズムにもつながります。

みなさん、質のいい睡眠はとれていますか？



**質のいい睡眠**とは、スムーズに入眠できること、深く眠れたと実感すること、スッキリ

と目覚めることの3つがポイントです。睡眠時間は長ければ長いほどいいものではなく、入眠直後にどのくらい深い眠りにつけたかが重要です。

今回は日中にできる質のいい睡眠をとる方法をお伝えします。

- ① 日の光を浴びて体内時計をリセットしましょう
- ② 朝食はしっかり食べて血流を促し、身体や脳を目覚めさせましょう
- ③ 軽いウォーキングやランニングといった適度な運動をとって、身体が疲れを感じ深い眠りにつけるようにしましょう



また、自分の身体に合った寝具を選ぶことも大切です。身体が沈まないものや、掛け布団は軽いものを選びましょう。衣類は、窮屈ではないものを選びましょう。

11月末から後期の中間試験が始まります。試験前は睡眠時間を削って勉強をする方も多いと思いますが、睡眠時間は短くても質のいい睡眠をとるように心がけて下さい。寝不足で試験範囲を間違えたり、課題の提出を忘れないようにして下さいね。

考え事をし過ぎて眠れない日が続いた時には、学生相談室を利用してください。

パワー!!!

## カウンセラー&ソーシャルワーカーの来校日

### ★カウンセラー

11月2日、10日、16日

時間: 14:00~18:00

11月7日、20日

時間: 15:00~18:00

### ★ソーシャルワーカー

11月14日 時間: 16:00~17:00

## 疲労回復のための非常食

高橋先生: 森永の「大粒ラムネ」

佐藤先生: PALTAC「ぶどう糖」

池田先生: 明治「ブラックチョコレート」

荻原先生: セブン「素焼きアーモンド」

段下先生: カンロ「ピュレグミポケモン」

※今はピカチュウ&ニャオハとのコラボ

テイスト!ポッチャマとのコラボ、再販しないかな・・・