

# 相談室便り

## 12月号



令和7年12月  
調布市神代中学校  
校長 生野まゆみ  
スクールカウンセラー  
山本・斎藤・門脇・足立

### 冬休みの生活リズム 3つのポイント

寒さが身に染まる季節になりました。今年も残すところあとわずかですね。冬休みを前に、『一年の振り返り』や『冬休みの過ごし方』を考えてみませんか？

#### 1…起床時間(朝)を死守！

- 🔔 学校がある日と同じか、1時間半以内のズレで毎日起きましょう
- 🌅 すぐに朝日を浴びる：体内時計をリセットし、スッキリ目覚められます
- 🧠 午前中に勉強を：脳が働く時間に「やるべきこと」を設定し、早起きの動機にします

#### 2…夜のデジタル機器を断つ！

- 🔔 夜更かしの原因となるスマホ・ゲームを、寝る前に遠ざけましょう
- 🚫 就寝1時間前はNG：ブルーライトが脳を刺激し、睡眠の質が悪くなります
- 💤 質の高い睡眠を：毎日7~8時間の睡眠を確保し、集中力と記憶力を維持します

#### 3…計画を立ててメリハリを！

- 🔔 ダラダラ過ごさないように、勉強と遊びの予定を明確に分けましょう
- 📅 計画表を作る：「何時から何時まで」と時間を区切って、宿題や復習を組み込みます
- 굶 3食しっかり：食事時間を固定することで、生活リズム全体が整います



#### 「神代中 学校に行きたくない子の親の集い」

日時 12月23日(火)16:00~

場所 教育相談室(2階、事務室並び)

☆予約不要です。お気軽にご参加ください。  
お待ちしています。

担当 保護者代表/SC 斎藤担当

**生徒**：開室日の昼休み・放課後に直接来室する。  
**担任の先生、保健室の先生を通じて予約をとる。**  
**保護者の皆さま**：お子様にかかるご相談を、面談・電話でもお受けしております。

下記電話番号にお気軽にご連絡ください。

相談室直通：042-482-0184(9時～17時)

神代中学校： 042-482-0171

12月 2026/1月の開室予定日

月曜日(山本) 12/1. 8. 15. 22 1/19. 26

火曜日(斎藤) 12/2. 9. 16. 23 1/13. 20. 27

水曜日(門脇) 12/3. 10. 17. 24 1/14. 21. 28

金曜日(足立) 12/5. 12. 19 1/9. 16. 23. 30