

相談室だより

令和4年5月26日(木)

スクールカウンセラー 阿部 友音

スクールカウンセラーの^{あべともね}阿部友音です。原則、毎週木曜日に来校しています。何かお困りごと、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。相談受付時間は8:45～16:50です。

5月は寒暖差の激しい梅雨のような天気が続きました。今年は例年より早めに梅雨入りをしそうですね。

「梅雨」と聞いて、皆さんはどのようなイメージを抱くでしょうか。

じめじめ、どんよりなど、不快なイメージが多いかもしれません。実際、梅雨時はうつなどの気分変動が出やすくなります。この背景には、日照時間の減少と低気圧の影響が考えられます。

太陽の光には、いわゆる「幸せホルモン」と言われる「セロトニン」の合成を盛んにしてくれる効果があります。日照時間が少なくなると「季節性うつ」のような状態になりやすいと考えられます。

また、低気圧は、自律神経が乱れ、「オフモード」の副交感神経が優位になりやすくなります。さらに雨天に伴い、活動量も普段より低下するため、血の巡りも悪く、肩こりや冷え、むくみ、頭痛が起こりやすくなります。

梅雨時を元気に過ごすために、以下のことを実践してみましょう。

・朝、太陽の光を浴びる

曇りや雨でも太陽の光は地上に届いているので、朝はカーテンを開けて光を浴びるようにしましょう。

・カリウムを含む食材を食べる

湿度が高いと体内の水分が汗や尿として外に排出できずに体内にとどまりやすくなります。体内の余分な塩分と水分を排出してくれる「カリウム」を含む食材を積極的に摂りましょう。

・ストレッチをする

肩、首、腰回り、脚の付け根、脇の下、ひざの裏側など、大きな筋肉や血管が密集している部位を温めたり、伸ばしたりして血の巡りを良くしましょう。



6月は2日、9日、16日、23日、30日に来校します。



●相談のご予約は、以下のいずれかの方法をお願いします。

- ・担任を通じて予約する
- ・副校長を通して予約する
- ・養護教諭を通じて予約する
- ・来校してSCに直接予約する
- ・電話でSC勤務日に直接予約する