

相談室だよ!

令和4年7月1日(金)

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阿部^{あべともね}友音です。原則、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。

例年になく早い梅雨明けで、準備する間もなく真夏になったような暑さが続いています。30度を超える日が続くと、なんだかやる気が起きなかったり、イライラしやすくなったりと、気分の変調が出てくる場合があります。

「暑さ」は、ストレス反応を引き起こすストレスラーの一つです。長い間ストレス状態が続くと、心にストレスラーによる圧力がかかりすぎてしまい、イライラしやすくなる、特に理由なく落ち込みやすくなるなどの、ストレス反応を引き起こします。

また、夏は日中だけでなく、夜も気温が高い状態が続くため、睡眠の量や質がほかの季節と比べて十分に確保できない日も出てきます。

さらに食欲も減退し冷たいものばかりを口にしてしまうなど、栄養も補給できなくなると、身体だけでなく、心の健康を保つための栄養素も不足します。

暑い夏をのりきるために、以下のことを実践してみましょう!

・旬の夏野菜を食べる

ビタミンやミネラル、身体の余分な熱を取る作用があります。積極的にトマトやピーマン、オクラ、ゴーヤなどを食べましょう。

・タンパク質を摂る

心のバランスを整える作用のある神経伝達物質セロトニンを作る材料になります。肉類、魚介類、豆類、乳製品をしっかりと食べましょう。

・一品は温かいものを食べる

内臓が冷えると血行や代謝が悪くなります。暑い日にこそ温かいスープやみそ汁で、内臓を温めましょう。



7月は7日、14日、

夏休み明けの9月は8日、15日、22日、29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。

※ 学校は共用電話ですが、SCまでは匿名でお繋ぎすることも可能です。