

さわやか相談室だより

体育祭も無事終わり、6月となりました。雨の季節の到来です。湿度が高くじめじめとして、気持ちが滅入ってしまうことや気圧の変化などで、何となく体調が優れない人もいます。人の心や体は天候や気圧の変化にも影響を受けます。何か原因があるわけではないのに、体がだるい、気持ちが落ち込むというときは、環境の影響で自律神経が乱れているせいかもしれません。

自律神経が乱れると…

自律神経とは、血圧や呼吸などの生命維持に必要な機能を調節する神経です。自分の意志とは関係なしに自動で働いてくれますが、自律神経が乱れると、全身のだるさ、不眠、イライラや不安などの症状がでてきます。自律神経を整えるには、①朝日を浴びて体内時計を正常に保つ。②バランスの良い食事。③適度な運動。④ぬるめのお風呂につかる。⑤寝る前にスマホを見ない、などがあげられます。基本的なことですが、意識的に自律神経を整え、健やかに梅雨を乗り越えましょう。

めいそう
五分間瞑想



ひとつのことに集中できないとき、目を閉じて深呼吸を5分間繰り返してみましよう。このとき、自分の呼吸に集中して、他のことをなるべく考えないようにします。呼吸は鼻から4秒かけて吸い、吐くときも鼻から6秒かけて吐きます。やり終えたとき、きっと頭がすっきりとするはずです。

【生徒の相談室利用方法】・昼休み・放課後に、前もって予約をしましょう。授業時間内は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。

【保護者の皆様へ】・お子様のことで気になること、心配なことがございましたら、お気軽にお電話ください。【開室時間】月曜日～金曜日 午前10時～午後3時30分（予約優先）

※学校行事・研修会・小学校訪問などで、不在や時間の変更もございます。

・スクールカウンセラー・橋本 元子（金曜日・予約制）

・さわやか相談員・伊藤 美歩（月曜日～金曜日）

相談室直通電話048-887-0833