



相談室だより No.2



6月になると梅雨入りですね。梅雨はなんだか身体が重く感じたりしますよね。何故、梅雨に体の不調を感じやすくなるのでしょうか。主な原因として3つあげられるようです。

1つ目は低気圧。大気が低気圧に配置されると、身体を休ませる神経、つまり副交感神経が働きます。この副交感神経によって、だるさを感じたり、やる気が出なくなってしまうのです。また、低気圧が続くと「ヒスタミン」が分泌され、肩こりや頭痛が起こることもあります。

2つ目が湿邪（しつじゃ）。あまり聞きなれないこの単語ですが、湿邪とは、病気の名前のこと。体内の余分な水分によって、消化器系に悪影響が及びます。

3つ目が寒暖差です。夏かと思うような暑い日もあれば、雨で肌寒い日もある梅雨の時期。朝と夜でまったく気温が違う日もあって、気温の差が激しい日々が続きます。この寒暖差が身体にダメージを与えるのです。休んでいるときに、副交感神経が優位に働くことが、「梅雨だる」解消への第一歩。

生体リズムを整えるため、生活習慣を見直す必要があります。例えば、起床時にカーテンを開けて太陽の光を浴びること。きちんと朝食をとること。軽めの運動を心がけること。夜はぬるめのお湯につかってリラックスすること。そして睡眠をじゅうぶんにとること。このように、起きている間に体を動かして交感神経を働かせ、休んでいる間に副交感神経が優位に働くようにすればいいのです。

みなさん、自己管理に気をつけて、じめじめ梅雨を乗り切りましょう！



6月は2回、7月は1回スクールカウンセラーの方が来られます。自分で解決できないことや、友人や両親、先生にも話づらいことなどがあれば相談に来てくださいね。

相談室の場所は、西校舎1階の国際交流センター(視聴覚)横です。相談ポストは1階教育相談室前にありますので、先生もしくはスクールカウンセラーの方とお話ししたいときに使ってください。

また、保護者の方も気兼ねなくご利用いただくことができます。

令和元年度6・7月の相談室開室予定日

6月 17日(月)	16時～	石野 学 (スクールカウンセラー)	原則(予約)
6月 24日(月)	16時～		
7月 8日(月)	15時30分～		

*相談系の先生 恩智先生(英語科) 中山先生(家庭科) 武友先生(英語科)
北出先生(保健体育科)

*スクールカウンセラーへの予約の仕方

- ① 相談室の前にある相談予約カードに必要事項を記入しポストに入れてください。
- ② 相談系の先生に申し出てください。

*スクールカウンセラーに事前予約できなかった場合でも、相談系まで申し出て空きがあれば相談できることもあります。急に相談したくなった!話を聞いてほしかった!というときでも問い合わせてください。

すこやか教育相談に関する電話番号を紹介しておきます。

すこやかホットライン子ども専用 TEL 06-6607-7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp	高校中退に関する相談 TEL06-6607-7353
さわやかホットライン保護者専用 TEL 06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp	FAX での相談 06-6607-9826 URL http://www.osaka-c.ed.jp/sukoyaka/

