

ほっとステーション 2021 第3号 心の相談室だより

さあいよいよ2学期がスタートしました。今月行われる合唱コンクールに向け、今まさにクラスで頑張っているところではないでしょうか。その瞬間が最高のパフォーマンスになるよう、まずは体と心の健康を心がけてくださいね。

寒暖差疲労って何？

季節の変わり目に起こる症状です。朝晩と日中の気温差が大きいと体温の調節が難しく、そのために体内のエネルギーを使うのでいつもより疲れやすくなります。

人は暑い時に汗をかくなど、気温に合わせて体温調整をする機能が備わっており、自律神経はこの体温調整の働きを担う重要な役割を持ちます。

この自律神経が正常に働くためには一定以上のエネルギーが必要となりますが、寒暖差が激しいほど体温調整するためにエネルギーの消費も激しくなります。

エネルギー消費量が増えれば当然体は疲れてしまい、体調不良を起こしてしまいます。

季節の変わり目は寒暖差が激しく、エネルギー消費量が増えてしまうため、寒暖差によって疲労が蓄積した状態になり、身体が体調不良を訴えてしまうのです。

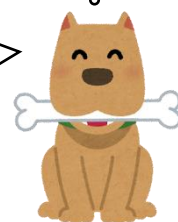


季節の変わり目にみられる体調不良の症状

- ・ 肩こり、腰痛、頭痛
- ・ めまい、不眠
- ・ 食欲不振、便秘、下痢
- ・ イライラ、気分の変化
- ・ 冷え、むくみ

この他にも、いつもと同じように寝ているのに眠い、休んでも疲れが取れないなどもあります。

あなたは大丈夫？



では、もし自分が寒暖差疲労だと思ったら…

- ① しっかり睡眠時間を確保しよう！
- ② お風呂に入って体をしっかり温めよう！
- ③ ストレッチやウォーキングなど軽い運動で血流を良くしよう！
- ④ 体を冷やさないようにしよう！
- ⑤ 栄養をしっかり摂ろう！

☆ここが大切!!

そして体が不調な時は、心も不調になりやすくなります。

何となく気持ちが落ち込んだり、ちょっとしたことでイライラしたり。また、何でもな
いことで涙が出たりと気持ちが不安定になったりします。集中力も落ちて効率も上がり
ません。

そんな時皆さんはどうしていますか？

家族や友人とおしゃべりしたり遊んだりして気分転換する人。ゲームをしたり音楽を
聴いたりする人。また部活やスポーツに集中して少しでも考えないようにしようとする
人もいるかもしれません。そうすることで気持ちをリフレッシュすることはとても大事
です。と同時に、『どうせ私はダメだ〜』『○○しないとイケないのに〜』『○○するは
ずなのに〜』と何でもネガティブに考えないようにすることが大切です。

でもどうしても一人ではモヤモヤしてしまう、いつまでも不安が解消されないという
時には、ぜひ誰かに話をしてみましょう。人は誰かに何かを伝えようとする時には、頭
を使って話そうとしている出来事や事柄を整理します。その頭の中で整理するという行
為が、自分の中でモヤモヤしている不安や悩みについて見直すことになるのです。

その結果、何となく辛いな、嫌だなと考えていただけの状態から、ストレスの原因と
なる出来事や事柄をより客観的に考えることができ、別の見方や解決に向けて一歩踏み
出せる可能性が高まります。

何か悩みや不安を抱えて一人モヤモヤしている時は、ぜひ誰かに話をしてみましょう。
そのために学校には、スクールカウンセラーやメンタルサポーターがいます。

自分のことを話すことはとても勇気がいることかもしれませんが、自分の気持ちを整
理して、少しでも気持ち良く過ごせるようになるために活用してくださいね。

勤務日

スクールカウンセラー	毎週水曜日	9:00～
メンタルサポーター	火、金曜日	10:30～14:30
	水曜日	9:30～13:30

※予約は担任の先生か菊池先生までお願いします。



◆ここが大切！

メンタルヘルスの強い味方、セロトニン

メンタルヘルスには脳内の神経伝達物質が大きな影響を及ぼしていることが知られています。

中でもセロトニンは、気分や集中力を左右すると考えられている神経伝達物質で、

脳内のセロトニン量が増えると、心が落ち着いて爽やかな気分になり、集中力が高まるといわれています。

一方、セロトニンが不足すると、イライラしたい怒りっぽくなったりして、

一日一回、自分がホッとできる時間を作りましょう。気を遣わずに過ごせる人とお喋りするのもいいし、一人で読書や趣味をして過ごすのもお勧めです。気持ちをリフレッシュすることは、明日への活力につながります。

うつ病や不眠症などさまざまな問題が発生しやすくなります。

セロトニンは、適度な運動によって脳内に増えることが分かっています。運動を習慣にすることで、セロトニンの分泌を促し、笑顔で毎日を送りましょう。

