

相談室だより



みなさん、こんにちは。小金井一中教育相談室です。

いよいよ2学期が始まり今年は暑さがずっと続いたままの学期開始となっています。9月はイベントが多くありました。2年生は移動教室、3年生は修学旅行。そして、中間テストと忙しいと思います。また、10月の終わりにはふじがね祭と忙しいですね。気象の予報では10月までは高温が続くと言われています。今回は、暑さと心の健康をテーマに相談室だよりをお届けいたしますね。

暑さとこころの健康のおはなし

夏から長く暑が続くと、体だけでなく「こころ」にも影響があることを知っていますか？

今年は特に、残暑というよりも長く暑が続いています。急に温度が下がる日もありますが、やはり30度近くの気温の中での生活はこころとからだにとって辛いものです。

暑さでこんなことが起こりやすい

- ・ ねむりが浅くなる イライラしやすい 集中しにくい なんとなく元気が出ない

みなさん、心当たりはありませんか？これは体が暑さに対してがんばっているサインです。みなさんだけではなく、誰にでも起こることです。

長く続いている暑い日を少し楽にすごす工夫

- ・ こまめに水分をとる(できればお茶や水)
- ・ 涼しい場所で休む(図書室やエアコンのきいた部屋)
- ・ 生活リズムを整える(夜ふかしを少なくして、朝ごはんを食べる)
- ・ 友だちや家族と話す(気持ちをためこまない)

水分をとったり、涼しい場所で休むことはだいたいできていないかと思います。気を付けなくてはいけないのが、夜更かしや朝ごはんを食べない・・・という点です。しっかり質のよいと言われる睡眠(朝起きたときにすっきり眠れた！など)がないと、脳を休ませることができずにイライラ、集中できないなどが生じてきます。また、朝ごはんに関しては、脳は栄養をためておくことができません。そのため、朝に摂った栄養が脳に届くのです。もし、何も朝ごはんを食べずに1日をスタートしてしまったら、脳は栄養不足で上手く働いてくれません。気温が高く、つらいときこそしっかり睡眠と朝ごはんを食べましょう。

困ったときは…

気分がすぐれない、何日も眠れない、イライラが続く…そんなときは一人でがまんしないでください。そのようなときは、相談室にいらしてくださいね。