

カウンセラーだより

令和4年9月

No.5

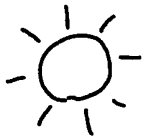
田嶋真由

みなさん、こんにちは！2学期が始まり、生活リズムに慣れてきたという人もいれば、次の休みが早く来てほしいという人もいるかもしれません。

○ 秋分の日

9月の祝日には「敬老の日」がありますが、もう1つが「秋分の日」です。秋分の日には、昼と夜の長さが同じになります。この日を境にして、だんだんと1日の中で昼の時間が短くなり、冬に向かっていきます。

昼の時間が短くなるということは、太陽の光を浴びる時間が少なくなるということです。実はこのことが、みなさんの気持ちや身体の変化に影響しているかもしれません。



暑いけど...
この日光が
何か影響
しているのか...?

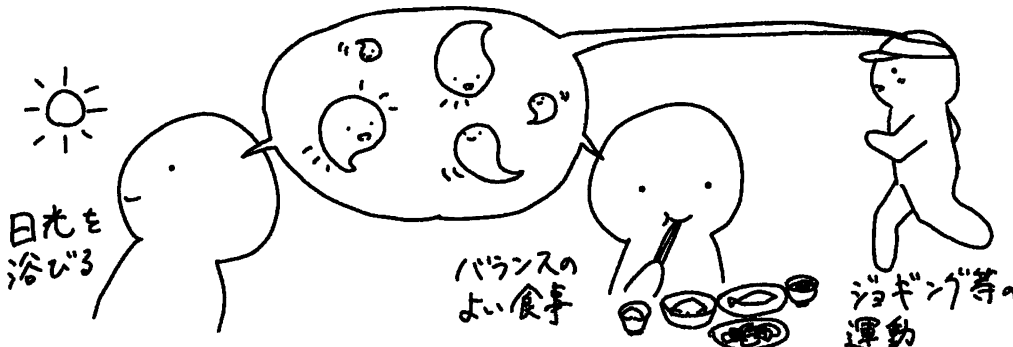


○ 太陽の光が作り出すもの

人間の脳にある「セロトニン」という物質は、人の気持ちを安定させたり、頭の回転をよくしたりする働きがあります。このセロトニンを作るために必要なのが、太陽の光です。

目の奥にある細胞が光を感じると、セロトニンが作られやすくなります。他にも、ダンスやジョギングなどのリズム運動、睡眠、バランスの良い食事による腸内環境の改善などが、セロトニンを作るために効果的です。

「なんとなく調子が上がらないな」、「リフレッシュしたいな」と思うときには、太陽の光を浴びたり、生活を整えたりして、セロトニン作りの準備をするのもいいかもしれませんね。



カウンセリング申込み

ご希望の方は、先生にお申し込みください。保護者の方も、お子さんについての相談を申し込むことができます。

内容はなんでも構いません。過去には、対人関係、学習、家族のこと、恋愛、趣味の話などもありました。



スクールカウンセラー 2学期来校日

9月	13日、27日
10月	4日、11日、 18日、25日
11月	1日、8日、 15日、22日、 29日
12月	6日、13日

相談可能時間

9:50~15:30
(変更する場合も
あります)

注意事項：暑い日もあるため、カウンセリングに来るときは、必要に応じて水筒を持ってきてください。