

★ 星空通信 ★

(スクールカウンセラーのお便り)



令和7年1月16日

札幌市厚別北中学校

Vo.8

🌱 あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします 🌱

冬休み明け皆様のお顔を見られるのがとても楽しみです。先生は皆さんの姿勢にいつも元気や勇気をもらいます。だから皆さんに元気や勇気をお返しできるように、この通信を書いています。皆さんが元気で明るい笑顔でいられますようにといつも願っています。

🗨️ <寒い季節の気持ちや体調について> 🗨️

【「ウィンターブルー」という言葉があります。】

寒い季節になってくると、何となく身体が重かったり、憂^{ゆう}うつな気持ちになったりしませんか？

この現象を「ウィンターブルー」と呼びます。ウィンターブルーの大きな原因の1つは日照不足になります。太陽が出ている時間が短く、太陽の光をあびる時間も短いため、「体内時計と関係するメラトニン」の分泌が乱れ「幸せホルモンと呼ばれるセロトニン」が減少してしまうのでこれによってブルーな気持ちになりやすいと言われています。

こうやって気持ちの落ちこみがなぜ起こるのか仕組みがわかると少し安心ですよ。

【ウィンターブルーを引き起こさないためにも】

- ① 外に出て光を浴びる
- ② 規則正しい生活をする
- ③ 肉・魚・大豆など、意識して摂取する
- ④ ビタミン・ミネラルなども意識して摂る
- ⑤ ウォーキングなど有酸素運動を取り入れる
- ⑥ 人とのつながりを意識する機会を作る

等が有効と言われています。無理は禁物ですが、1つでも意識して取り入れてみてくださいね 🗨️

1月と2月の来校日です

1月16日・23日・30日

2月6日・13日・20日・27日となります

木曜日の9:00~16:45までの7時間勤務になります。カウンセリングの希望時間によって変動しています。カウンセリングに少しでも興味のある方は、担任の先生が担当の先生までお知らせください。お待ちしております。お仕事の都合で遅めの時間がないなど、ご希望の時間の調整ができる場合もありますので、ぜひご相談ください。