

相見小学校スクールカウンセラーだより No. 8

令和6年12月4日 臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

なが がつき すこ
長い2学期もあと少しになりました。みぞれが降りたりして寒い季節になってきました。

かぜ ひ
風邪など引いていませんか？

いしかわけん にほん なか ふゆ たいよう
石川県は、日本の中でも冬は太陽がでている時間が短いです。薄暗く雲におおわれたりする時間も長い。気持ちも、どことなくスッキリしなかつたりします。げんき からだ うご
元気に体を動かすことで、からだ あたたか
体も温まり、頭の中にも元気物質がでます。ふゆ うんどう
冬こそ運動です。からだ うご
体を動かしましょう。

《 大笑いでストレス発散！！ 》

わら
笑いヨガというのがありますが、「アッハッハ」と大笑いして気分がすっきりした経験はありませんか？

ストレスを感じると脳内の温度が上がります。

脳を冷やすクールダウンには深呼吸もいいですが、笑うことで

ストレス発散ホルモンが出て、脳がクールダウンします。免疫力もアップします。

「アッハッハ」と大笑いで元気いっぱいにごしましょ！！



【保護者の方へ】

ストレス（恐れの状態）は、緊急反応を起こし、心臓がドキドキし、血管や脳など身体各所に大きな負荷を与えます。効率よく元通りにされない状態が続くと、発達途上の子どもの脳や身体の成長にダメージを与えます。

回復力をつけるためにも、一緒に笑ったり、あるいは慰めたり優しくしたりすることは、とても重要なことです。



～スクールカウンセラーが相談室に来る予定（通常水曜日）～

12月： 4日・11日・18日

令和7年1月： 8日・15日・22日・29日

※上記水曜日9：00～12：00の予定ですが、変更する場合がありますし、又上記以外の時間帯をご希望の場合もできる限り対応致します。どうぞお気軽にご相談下さい。