

七尾中の皆様へ



スクールカウンセラーだより



Vol. 3



今年も梅雨の季節が近づいてきました。雨が降ると、“なんか体がだるいなあ”とか“なんか元気が出ないなあ”と覚めることはありせんか？

それは気のせいではなく、気圧や気温・湿度のせいなのです。梅雨時の心と体の健康について書いてみます。

1. 体調不良の原因は何？

大きな原因は「自律神経の乱れ」と言われています。自律神経とは、内臓、血管などの働きをコントロールして、体内の環境を整える神経で、私たちの意思で自由に動かすことはできません。天気のせいで気圧が下がったり、暑くなったり寒くなったりして、自律神経はバランスを失うことがあるのです。また、疲れなどでストレスがたまることも自律神経を乱す原因になります。

2. どうしたら体調は良くなる？

・規則正しい生活と十分な睡眠

よく言われますが、やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」です。朝ごはんは、時間がない時はおにぎり・バナナ・ゆで卵・ヨーグルトなど手軽に食べられるものでもいいので、とにかく朝食をとって登校を！

・自律神経を整える食事

おすすめの食べ物を紹介しましょう。

- ①体を温めるもの…温かい飲み物や、ショウガ・にんにく
- ②体の水を出してくれるもの…きゅうり・スイカ・納豆・アボカド・きのこ
- ③すっぱいかピリッとしたもの…お酢・レモン・梅干し・カレー・とうがらし

・適度な運動

おもしろそうなダンスや筋トレにチャレンジしてはどうでしょう。

保護者の皆様で

気になることがあれば遠慮なく学校にご連絡ください。

お電話なら 53-7705

きりとり

相談申込

年

組

生徒名

希望時間

曜日の

時頃