

相談室だより



第3号

中間考査も終わり、ほっと一息ですね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。考査の緊張感や、寝不足、日々の寒暖差により、いつもよりだるさや疲労感を感じやすくなっているかもしれません。そんな時こそ、お風呂にゆっくり入る、睡眠をしっかり取るなど、疲労をためないように自分の身体への気遣いをしっかりしてあげましょう。

『寒暖差疲労』にご注意を！！

季節の変わり目になるといつも体調が悪くなる…

急な寒さや暑さに疲れを感じる…

そんな症状がある人は『寒暖差疲労』かもしれません。



『寒暖差疲労』とは、気温差が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう「気象病」のひとつです。

寒暖差チェックシート

- 暑さ、寒さが苦手
- エアコン（冷房、暖房）が苦手
- 周りの人が暑いのに、自分だけ寒い。長袖が常に手放せない。
- 顔がほてりやすい、全身がほてりやすい
- 温度差が強いと、頭痛や肩こり、めまい、だるさ、関節痛、喘息、下痢などの様々な症状がでる。
- 熱中症になったことがある、近い状態になったことがある
- 季節の変わり目に、体調不良になる
- 冷え症がある
- 温度が一定の環境にいる時間が長い（オフィス、自宅でも一日中エアコンをつけている）
- 代謝が悪い、体がむくみやすい。

チェック項目が多い人は、体を温めたり、軽く運動をするなどして自律神経を整えていきましょう。

（せたがや内科・神経内科クリニックより）

スクールカウンセラー 星野先生 より



生きにくい世の中をいかに生きやすくしていくかを心理学から考えるのが「臨床心理学」です。生きにくさについて話したい、聞きたい、興味がある方、お待ちしております。

～ お知らせ 1年生へ ～

5月30日(水)に「こころの教育事業」の一環として、星野先生の講話があります！事前にとったアンケートでは、悩みや気になっている項目に多くの生徒が『睡眠』をあげていました。当日は、星野先生からストレスと睡眠の関係性や、スマホと睡眠についてお話があるようです。ぜひ、楽しみにしててください！

～ ストレスチェックをしてみよう ～

どうしても「やる気」が出ないとき… ⇒ストレス反応のチェック

過去6ヶ月を振り返って、あなたは幾つ当てはまりますか？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> よく肩がこる | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> 全身がだるい | <input type="checkbox"/> 物事がなかなか決断できない |
| <input type="checkbox"/> 腰が痛む | <input type="checkbox"/> 何となく不安でイライラする |
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> いっそこの世から消えてしまいたい |
| <input type="checkbox"/> 便秘 | <input type="checkbox"/> これから先の自信がない |
| <input type="checkbox"/> 胸が圧迫されるようで苦しい | <input type="checkbox"/> いつものように人に気軽に会えない |
| <input type="checkbox"/> よく喉が渇く | |
| <input type="checkbox"/> 手足がしびれる | |
| <input type="checkbox"/> 手足が震える | |
| <input type="checkbox"/> 朝早く目覚める | |
| <input type="checkbox"/> 朝、憂うつな気分がする | |
| <input type="checkbox"/> 勉強にとりかかる気になれない | |



4個以下・・・問題なし

5～9個・・・やや注意

10個以上・・・注意

大日本住友製薬 ストレス・チェックより

ストレスチェック「注意」の人は、頼りやすい人にSOSを！困っていることや、大変と感じていることを、誰かに聞いてもらうだけでも気持ちが整理されます。学校の相談室も利用してくださいね。

★相談予約は、教育相談室前のポストへ申込用紙を入れて下さい！

分からなければ、担任の先生や相談係の先生に聞いて下さいね。

1年生 里見先生 / 2年生 長井先生・松井先生 / 3年生 港先生・須田先生

☆次回星野先生の来校予定 5/30(火), 6/13(火), 7/11(火)