



スクールカウンセラー便り 12月号

冬至を迎え、冬本番といった寒さですね。忙しかった2学期もやっと終わり、思うところもいろいろあるでしょうか。それぞれの学年で、冬休みの過ごし方も違って来るかと思いますが、身体や心を緩める時間をとってみてはいかがでしょうか。ただ、寝る時間、起きる時間はあまり変えない方がいいでしょう。生活リズムは適度に守って、一人一人にとって有意義な冬休みになりますように。

スクールカウンセラーは3学期も毎週、来校しています。気軽に相談室に立ち寄ってくださいね。皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

【3学期のSC来校日】

1月	7 (木)	14 (木)	21 (木)	28 (木)
2月	4 (木)	9 (火)	18 (木)	25 (木)
3月	3 (水)	12 (金)	16 (火)	25 (木)

【予約の取り方】先生（担任、養護教諭など誰でも構いません）を通して予約を取ってください。保健室でも予約できます。SC来校日に直接申し込むこともできます。保護者の方の相談も受け付けております。お子様のことで、ご心配なこと、気がかりなことがありましたらお気軽にご相談ください。

学校電話：042-323-3371



【時間と場所】受付時間：9:30~17:00

予約時間に保健室にお越しください。相談室にご案内します。

【相談方法】

感染症対策を行った上で対面相談を行っています。相談の際にはアクリル板の使用、換気と適切な距離を取って行います。手洗いとマスクの着用をお願いします。風邪症状のある時は、無理せず予約を取り直してください。

《季節性うつと体内時計について》

冬は一年で一番日が短くなります。冬になると調子が悪くなる、うつっぽくなる、眠気が強く家にこもりがちになる、という人はいませんか。季節性うつは日照時間に関係が深く、昼間に日光を十分に浴びるとメラトニンというホルモンが分泌され、体内時計を24時間にセットします。メラトニンが足りないと自律神経やホルモンが乱れ、うつ症状が現れます。体質もありますが、生活リズムの乱れやストレスを多く抱えている人は注意が必要です。

冬季うつの特徴

- ☐ 毎年、秋口から冬の間だけ気分が塞ぎ、調子が悪い気がする
- ☐ 眠くて身体が重く、日中も眠気が強い
- ☐ やたら甘いものや炭水化物が欲しくなる
- ☐ 昼夜逆転気味になっている、夜寝付けない



生活で気をつけたいこと

- ・日中はなるべくたくさんの太陽の光を浴びる
- ・朝起きたらカーテンを開ける！（起きづらい人は、東側の光が入る部屋がおすすめ）
- ・運動をする（天気の良い日の散歩でもOK）
- ・寝る時間、起きる時間を決める（睡眠表をつけるのも良い！）
- ・栄養バランスを考えた食事（3食正しい時間にとることで体内時計が整います。朝食もとろう）

※以上のことを試しても改善されず、うつ症状や体調不良が続く場合は、早めに医療機関に相談しましょう。