

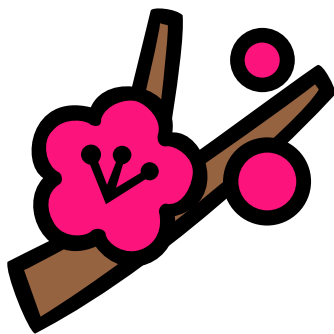
スクールカウンセラーからのおたより

あたたかい冬なのに、重い雲に太陽がさえぎられるとシンとした寒さを感じます。あんなに遠くにあるのに、太陽は大変な力を持っているのだと改めて思います。太陽の日ざしが十分でない季節にだけ「うつ」のような症状を出す人が、けっこういるのです。朝起きることがいつもよりつらい、何を見てもおもしろくない、なぜだかイライラして頭が痛い、人に会いたくない、元気が出ない、寝すぎたり眠れなかったり、食べ過ぎたり食欲がなかったり。体がだるくて、重くて、動けなくなったりします。どれも「うつ」っぽい時の症状なのです。太陽の光の強さや浴びる時間が影響してくるので、毎日することのある人間にとっては、ちょっとしんどい季節ですね。こんな時はまず太陽の日ざしを浴びる工夫をし、体の内と外をしっかりと温めることをおすすめします。

調子が悪いなと感じたら、一番大切なのが、天気の良い日は午前中の太陽の光を30分ほど浴びることです。自律神経が上手にバランスをとれるようになって、だんだん元気がもどってきます。同時に、意識して温かな食べ物や飲み物をお腹に入れて、体の中から温めます。お風呂にゆっくりつかる、カイロや毛糸もの、レッグウォーマーやソックスを上手に使う、ふとんや毛布を上手に組み合わせて眠るなどして、体を外から温める努力をしてください。

そしてそれでもつらかったら、保健室の先生やカウンセラーに相談。治療が必要になるかもしれません。授業単位が心配なあなた、一度自分の心と体の様子を点検してみませんか。

2月の相談日は2/7(金)です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。



スクールカウンセラー