

# 教育相談だより 5~6月号

R6.5.15 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



## 心と体は元気ですか？ ～天気と体調の関係～

最近<sup>さいきん</sup>は寒<sup>ひや</sup>かったり、暑<sup>あつ</sup>かったり衣類<sup>いりょう</sup>の調節<sup>ちようせつ</sup>も難しい時期<sup>じき</sup>です。みなさん、心と体の調子<sup>ちようし</sup>はどうですか？寒暖差<sup>かんだんさ</sup>や気圧<sup>きあつ</sup>の変化<sup>へんか</sup>から体が不調<sup>ふちよう</sup>になるのは「寒暖差疲労<sup>かんだんさひらう</sup>」や「気象病<sup>きしょうびよう</sup>」と呼ばれます。私たちの体調<sup>ちようたう</sup>には自律神経<sup>じりつしんけい</sup>が働<sup>はたら</sup>いており、それは体のスイッチ<sup>スイッチ</sup>のようなものでアクセル<sup>あくせる</sup>（交感神経<sup>こうかんしんけい</sup>）とブレーキ<sup>ぶ레이크</sup>（副交感神経<sup>ふくこうかんしんけい</sup>）のような関係<sup>かんけい</sup>です。1日<sup>いちにち</sup>の中で何度も急にアクセルとブレーキが働<sup>はたら</sup>くため、全身<sup>ぜんしん</sup>にさまざまな症状<sup>しょうじよう</sup>を引き起<sup>おこ</sup>すと考え<sup>おぼ</sup>えられています。

### ◆ 「寒暖差疲労」「気象病」の主な症状

- ・頭痛、肩こり
- ・めまい、倦怠感<sup>けんたいかん</sup>
- ・食欲不振<sup>じふじふ</sup>、便秘<sup>べんい</sup>、下痢<sup>げり</sup>
- ・イライラ、気分の落ち込み
- ・むくみ …など



### ◆ 予防法

- ・運動、ストレッチ
- ・体を温める食材（根菜類）を食べる
- ・ぬるめ（40℃）のお風呂に入る
- ・規則正しい生活
- ・耳の後ろを温める …など

不調<sup>ふちよう</sup>になったときや不調<sup>ふちよう</sup>を予防<sup>よぼう</sup>するために、自分に合った方法<sup>かた</sup>を見つ<sup>み</sup>けておくとよいです。いつも以上に意識<sup>いしき</sup>して体調<sup>ちようたう</sup>を整<sup>ととの</sup>えて過ご<sup>すご</sup>しましょう。

参考) <https://medicalnote.jp> より

## 『緑』がもたらす心理的効果！

5月は、木々、葉っぱの緑<sup>き</sup>がきれいになる季節<sup>きせつ</sup>です。私<sup>わたし</sup>たちが住<sup>す</sup>む鳥取県<sup>とっとりけん</sup>は自然<sup>しぜん</sup>が多いので周り<sup>まわり</sup>を見渡<sup>みわた</sup>すと、遠<sup>とほ</sup>くにも近<sup>ちか</sup>くにも山<sup>やま</sup>や植物<sup>しょくぶつ</sup>を眺<sup>なが</sup>めることができます。色彩心理学<sup>しきさいしんりがく</sup>（色<sup>いろ</sup>が人<sup>ひと</sup>に与<sup>あた</sup>える心理作用<sup>しんりさくよう</sup>を研究<sup>けんきゅう</sup>）では、緑色<sup>きょくしき</sup>は最も眼<sup>まなこ</sup>に負担<sup>ふたん</sup>をかけずに見<sup>み</sup>ることができる色<sup>いろ</sup>で心身<sup>しんしん</sup>のバランス<sup>ばらんす</sup>を整<sup>ととの</sup>え、リラックス効果<sup>くわいかく</sup>があるそうです。

緑色<sup>きょくしき</sup>が好きな人<sup>ひと</sup>は友情<sup>ゆうじょう</sup>や人間関係<sup>にんげんかんけい</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にする傾向<sup>けんこう</sup>があるそうですよ。ぜひ、近<sup>ちか</sup>くの緑<sup>き</sup>を眺<sup>なが</sup>めてリラックス<sup>りらくく</sup>してみてください。

参考文献：



### 予告「生活満足度アンケート」と「hyper-QU 検査」

5月17日（金）中間テスト最終日に、みなさんの心と体がより良い状態<sup>じょうたい</sup>で、学校生活<sup>がくがうせいかつ</sup>を送<sup>おく</sup>れているかどうかのアンケート<sup>あんけーと</sup>を行います。さらに、1、2年生<sup>いちにじゅうねんせい</sup>は、学校生活<sup>がくがうせいかつ</sup>における意欲<sup>いよく</sup>や満足感<sup>まんぞくかん</sup>を知るためのQU検査<sup>きゆけんさ</sup>も行<sup>おこな</sup>います。これらは、テストではありませ<sup>あ</sup>りませ<sup>な</sup>い。ぜひ、自分の生活習慣<sup>せいかつじかん</sup>をふり返<sup>かえ</sup>るきっかけ<sup>きっか</sup>けにしてほしいと思<sup>おも</sup>います。

相談<sup>さうだん</sup>を希望<sup>きぼう</sup>する人は、担任<sup>たんにん</sup>の先生<sup>せんせい</sup>か教育相談係<sup>きようさうだんけい</sup>川村<sup>かわむら</sup>まで

### ★ 原田カウンセラー来校日 ★

5月 20(月) 27(月)

6月 3(月) 10(月) 17(月) 24(月)

↑ 学校の図書室<sup>とんごしつ</sup>で借<sup>か</sup>りることができ<sup>でき</sup>ます！  
南涼子<sup>みなすずこ</sup>著、ナツメ社、2023年