

教育相談だより 6・7月

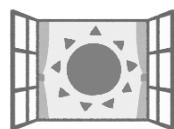


令和 6 年6月7日
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

6月になりました。この季節は天気の変化や朝夕の気温差など、環境の変化だけで疲れることが多いと思います。この時期を元気に乗り切るためにも、普段の生活を見直してみましょう。



朝日を浴びてセロトニンを味方にしよう



さあ頑張ろうと思っているのに、なぜか頭が働かないことがあります。いつもと違って頭がぼーとしたような状態のときはありませんか。

そんな時はまず、生活リズムが崩れていないか考えてみましょう。朝日をしっかりと浴びる、日中は体を動かす、また、夜間の照明は明るくし過ぎず、少し暗いぐらいにしておくことがポイントです。こうした行動によって夜はぐっすり眠れ、朝はしっかりと起きることができます。

太陽の光を浴びることによって分泌される神経伝達物質のセロトニンがあります。そのセロトニンが不足すると、睡眠をとっているのに身体のだるさがあったり、頭が働かなくなったりと身体への不調を感じるようになります。起床後カーテンを開けて朝日を浴びる、取り組めることなので、セロトニンを味方につけてスッキリ気持ちよく1日をスタートしましょう。

生活の中で気になっていることや、気持ちのコントロール方法など、自分の中でモヤモヤしていることがあれば、何でも相談しに来てください。



【6月・7月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 6月18日(火)、6月24日(月)
7月16日(火)、7月30日(火)

時 間 : ① 11時～11時50分
② 12時～12時50分
③ 13時～13時50分

【6月18日(火)、6月24日(月)のキャンパスカウンセリング時間帯】

① 9時 30分 ～ 10時20分	④ 13時 ～ 13時50分
② 10時30分 ～ 11時20分	⑤ 14時 ～ 14時50分
③ 12時 ～ 12時50分	⑥ 15時 ～ 15時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。

神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。

