

教育相談だより 7月



令和6年7月11日
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

7月に入り1学期もあと少しです。あなたにとって、この1学期はどのような3か月間だったでしょうか。1年生は中学校生活との違いに戸惑った部分もあるかもしれません。2・3年生は自分の将来を意識して過ごすことが多くなっているのではないのでしょうか。これから夏本番がやってきます。心と身体の健康を第一に考えて過ごしてください。



【キャンパスカウンセラー 今本先生からのお話】

この時期は、湿度が非常に高くなり、不快指数が急上昇します。リラックス状態になりにくくなり、イライラや集中力の低下・睡眠不足に陥りやすくなります。朝に太陽の光を浴びることで、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が体内で作られます。しかし、天気が悪いとセロトニンは作られません。セロトニンは夜になると寝つきをよくする「メラトニン」というホルモンに変化します。

晴れている時は、外に出て日光を浴び、セロトニンを作ってしっかり睡眠をとりましょう。入浴する際には、ぬるめのお湯(38℃~40℃)に10分程度ゆっくり浸かりましょう。

深夜までスマホでゲームや動画を視聴していませんか。パソコンやスマホ、テレビなどの液晶画面からブルーライトが出ています。ブルーライトは、私たちの脳や目に影響し、睡眠リズムを乱し、睡眠の質を下げてしまいます。夜更かしをせず、しっかりと睡眠をとると翌日のパフォーマンスが向上しますよ。

どうしても眠れない、悩み事がある方は、ぜひキャンパスカウンセリングをご利用ください。



welcome



【7月・9月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 7月16日(火)、7月30日(火)
9月9日(月)、9月17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

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。

