

令和4年8月 学生相談室だより

夏も本番となり猛暑が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目には自律神経が乱れやすいと言われています。特に夏場は、暑さや紫外線による疲労や、冷房による冷えと外気温に応じた体温調節の負担によって、自律神経が疲弊しやすい時期です。

自律神経とは、交感神経と副交感神経の2つの働きにより、体の各器官の働きと心の状態を調整する神経です。この自律神経が乱れると、体のだるさ、眠れない、めまい、動機や息切れ、食欲不振、下痢や便秘、汗が異常に出る、イライラや不安感など、個人差はありますが様々な症状が出てきます。

自律神経の不調を予防するポイントは、①規則正しい生活、②バランスの良い食事、③十分な睡眠、④適度な運動(暑いので軽めのストレッチや筋トレでもOKです)、⑤リフレッシュの時間を持つことです。

夏バテや熱中症の予防と重なるところもありますね。

夏休み中も、どうかお体に気を付けてお過ごしください!

8月は学生相談室の開室日が少なくなっておりますので、ご注意ください。

ご自宅から zoom でも相談可能ですので、何かあればお気軽にご相談下さい (*^_^*)

スクールカウンセラー 池田

8月のカウンセリング日程

5日(金)・26日(金) ※各日 10:45~16:30

ご予約はこちらから

<https://forms.gle/TTNk9RQqix9U663E7>

