



# 学生相談室便り

2024.6

季節は6月になり、梅雨の時期になりました。中間テストも終わり、一息ついた人も多いのではないのでしょうか。6月は祝日がない為、何となく日々を「しんどい」と感じるかもしれません。

梅雨のこの時期、大気は低気圧配置になります。低気圧になると、身体は副交感神経が優位に働くようになります。副交感神経は、緊張をほぐして身体を休ませる神経の為、身体がお休みモードになってしまい、「だるい」「やる気が出ない」と感じてしまうのです。そんな低気圧を吹っ飛ばす、梅雨時期の過ごし方を相談室の先生に聞いてみました！

## 梅雨を乗り切る bling-bang-bang-born



新田先生：6月は、日が長くなるので、どうしても、だらだらと過ごしがち。無理せずに、家に帰ったら、明日のために「意識的に休みます」（湿度が高い時の熱中症にも気を付けてね！）

石飛先生：暑くて食欲が減ってしまう時期かと思います。私はさっぱり系のもを食べてパワーを蓄えるようにしています。例えば、冷たい麺系や果物とか。バランスよく食べましょう。

池田先生：無理をしない範囲で、普段通りのサイクルを崩さないことを意識して日常を過ごします。自分が頑張らずに維持できる生活や学習の習慣のラインを把握しておくといいでしょう。

荻原先生：屋内でも出来る趣味として「カラオケ」はお勧めです。適度な運動になりますし、何よりストレス発散に繋がります。自分もたまに車を運転しながらヒトカラを楽しんでいます。


渡辺先生：よく寝て、よく食べて、元気よく、自分が高気圧になって雨雲を押し除けることをお勧めします。

## 6月は 歯の健康週間です

疲労やストレスが続くと自律神経のバランスが崩れ、免疫機能が低下し唾液の分泌量が減少します。

唾液には、「細菌を洗いながす」「細菌の活動を抑制する」という働きがある為、唾液が減少することで、口の中の細菌が増加し、歯肉炎を起こしてしまいます。歯肉炎を放っておくと歯周病に症状が進んでしまいます。虫歯が少ない人・歯茎が健康な人は、虫歯が多い人や歯茎が不健康（歯周病）の人と比べて年をとっても健康であるということが、これまでの研究で分かっています。20代の口腔ケアが30~40代に影響する為、今のうちからしっかりと歯磨きの習慣を身につけましょう！

6月4日は、

6 (ム) 4 (シ) 歯  
予防デー！！ 



### ◎歯を健康に保つポイント

- ① 栄養バランスのとれた規則正しい食事
- ② よく噛む
- ③ 食べたらず歯磨き
- ④ 歯科で定期健診を受ける
- ⑤ **虫歯を放置せず治療する**

### ◎6月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日◎

星山 Co	6月6日(木)・20日(木)	14:00~18:00
近 Co	6月7日(金)	14:00~18:00
名村 Co	6月10日(月)・24日(月)	15:00~18:00
黒葛原 SW	6月18日(火)	16:00~18:00

カウンセラー&ソーシャルワーカーとの面談は予約制です。希望者は相談室の先生か保健室に連絡をしてください。