



そうだんだより

2019. 6. 3

東濃フロンティア高校 教育相談部

ゴールデンウィークや遠足が終わり、次は今年度最初の定期考査ですね。あと少しで梅雨入りをするこの時期は、心や体に疲れが溜まりやすく、不安なことやイライラすることが多くなりがちですが、どうですか。この6月をどのように乗り切ればいいのか、そのヒントを紹介します。レッツ、トライ！

1、“幸せホルモン”セロトニンを増やそう！

セロトニンとは・・・

不安やイライラを抑えたり、感情が暴走するのにブレーキをかけてくれたりするとっても頼もしいホルモンです。セロトニンが不足すると、不眠になったり、いつも不安になってしまったりといった症状が出ます。

☆セロトニンを増やすための4つのキーワード

①早寝早起き

規則正しい早寝早起きで生活のリズムを守ることは、セロトニンを分泌しやすくします！



②太陽の光を浴びる

太陽の光は、セロトニンの分泌を促します。朝起きたらカーテンを開け、部屋の中に太陽の光を取りようにしましょう。特に6月は梅雨で、晴れの日が貴重になるので、晴れた日は外に出て日光を浴びましょう！



③リズム運動

一定のリズムを刻みながら運動すると、セロトニンが分泌されやすくなります。音楽に合わせて、または頭の中で「1・2・1・2」とリズムを取りながらウォーキングやサイクリング、踏み台昇降を行うのが効果的です！



④よく噛んで食べる

食事のときの噛むという動作は、実は一定のリズム運動とも言えます。そのため、食事によく噛んで食べることはセロトニン活性化につながります。



2、スクールカウンセラー、スクール相談員 6月の来校予定日

カウンセリングを受けたい人は、ゼミ担任や教育相談担当の先生、保健室の先生に声をかけてください。

加藤 愛子先生（スクールカウンセラー）

6月10日（月） 13：20～16：20

6月24日（月） 13：20～16：20

伊藤 久美子先生（スクール相談員）

6月13日（木） 14：40～17：40

6月19日（水） 14：40～17：40