



# 相談室便り

東浦町立西部中学校

第2号

令和4年6月



## 梅雨は気分もブルーになるシーズンの対策（sc）

みなさんは、雨や水を何色で表現しますか？青色？水色？

6月に入り、雨が多くなる季節になりました。例年ですと、東海地方は6月上旬に梅雨に入ります。季節の変わり目となる梅雨の季節は、雨天が多くなり、晴天が少なくなります。この季節は、気温の変化も大きくなり、気圧の変化も激しい時期です。そのため、「自律神経(じりつしんけい)」も乱れ、カラダの不調も多くなります。

自律神経が乱れると、食欲が落ちたり、よく眠れなかったりということが起こってきます。一方で、気分が落ち込む人たちも出てきます。

昔から、体調が悪いときの顔色を「顔が青い」などと日本では表現されますが、気分も青で表現されることがあります。妊婦さんが経験する「マタニティブルー」などは、まさにそれですね。梅雨の季節は、気分もブルーになりやすい時期です。そのためにも、生活のリズムを整えることが大切になります。室内でできる運動をしたり、よく寝られるように就寝前のスマホを控えたりするなどの対策をしましょう。それでもダメなら相談室で相談してください！



6月は梅雨の季節です。2年生の教室前の紫陽花が今年も咲き始めましたね。毎年立派な色とりどりの紫陽花が咲きますが、晴れが続くと少し苦しそうに見えませんか？私たちも、エネルギーが足りなくなるとぐったりして、疲れがたまってきます。

疲れをとるためにリラックスする方法はたくさんあります。音楽を聴いたり、自然の中を散歩したり、体を動かしたり、温かいお風呂につかったりするなど、自分に合う方法を試してみてくださいね。適度に自分を甘やかしながら、梅雨の季節を過ごしましょう！（相談員）

～今月のおすすめの一冊～

『続 多分そいつ、今ごろパフェとか食ってるよ。孤独も悪くない編』

Jam（著）・名越康文（監修） サンクチュアリ出版

<時間> (スクールカウンセラー) 9:00～15:00 , (相談員) 9:30～15:00 (時間割により一部変更あり)

(上記時間帯以外での相談も可能です。お問い合わせは Tel. 83-1710)