



すこやか

心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

新地小学校

No.3

R6. 6.26

「なんとなく体がだるい」「いらいらする」といった不調はありませんか？もしかしたら「寒暖差疲労」かもしれません。寒暖差疲労とは、気温の寒暖差によって自律神経がうまく機能せず、体が疲れる、精神的な不調をもたらすことがあります。特に寒暖差（7℃以上）が大きいと体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう「気象病」の1つです。寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つために、自律神経の働きが必要以上に活発になります。

気象病を知っていますか？

気圧の低下

【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。



気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで上下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活をして自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのが把握しておく（天気と体調の変化について記録しておくとうい）

自律神経ってなに？

体中に張り巡らされた「末梢神経」は“体性神経”と“自律神経”に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

新地小学校のSC(スクールカウンセラー)



7月

さがらさきこ

相良咲子先生の来校日



8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 😊	4	5	6
7	8	9	10 😊	11	12	13
14	15	16	17 😊	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 😊	29	30	31

※ 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SC との相談は予約制です。新地小学校62-2006までご連絡ください。