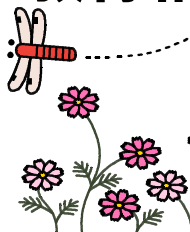


# 教育相談通信

# 9月号



## HEART TO HEART



発行：渋川青翠高校生徒指導部教育相談係

文責：劔持 三千代

発行日：令和2年9月30日

あの暑かった夏も終わりを告げ、すっかり朝晩冷え込んで、虫の鳴き声が聞こえますが、皆さん体調を崩していませんか。夏の疲れが出てきたり、気温差に体がついて行けなかったり、服装にも気をつけないといけませんね。



さて、コロナウィルスの存在を知ってから早くも8ヶ月が過ぎようとしていますが、それに伴った新生活様式の取り組みで、思わぬストレスを誰もが抱えていることは、否定できません。家庭で過ごす時間以外は、マスクの着用や手指消毒が義務づけられたり、ソーシャルディスタンスが叫ばれ、自由に友達と触れ合うことや学習形態にも制限があったり、気付かないところで「心のストレス」が増大しているかもしれません。最も大きな影響は呼吸数が減り、脳やその他の身体に運動機能の低下を引き起こしていることだそうです。

酸欠状態が続くと疲れやすくなり、精神的にも落ち込みやすくなったりします。精神活動に影響が出ると、思考回路が低下し、ミスを犯しやすくなります。やる気や根気が無くなり、集中力が続かなくなります。いわゆる踏ん張りが効かない状態になるので、勉強やスポーツに思うように力を発揮できなくなってしまいます。肉体活動に影響が出ると、体に力が入りづらくなります。高地トレーニング後のように疲労感が出てすぐ眠くなり、頭痛やめまいを感じやすく、どことなく調子の悪さを感じるようになります。その結果、自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下し始め、感染症を発症しやすくなるのが考えられます。酸欠状態は、日々解消する必要があります。マスクをしなくて良い場合は（人混みや公共の交通機関、他人と対面している時以外）、意識して深呼吸するように心掛けて、精神的にも身体的にも健康でいてください。



（はずして良い時は  
マスクをはずそう！！）

さて、急にやってきた秋の気配ですが、秋はつい落ち込んでしまったり、心寂しくなってしまう人が多くなる季節でもあります。「自分だけ？」と思ってしまう人も少なくありませんが、自然界でも木々は、冬の寒さに備えて、常緑樹を除いて葉を落とします。人間が、日照時間の減少からホルモンバランスを崩して、センチメンタルになってしまうのは、不思議なことではありません。そんな時は、是非相談してください。皆さんは、決してひとりではありませんよ。



**10月** 山本カウンセラー勤務日

火曜日 6日、27日 11:00~17:00

\*4月に連絡した20日は、他の月へ変更になります。

保護者の方の予約は、

渋川青翠高校 0279-24-2320

\*担任の先生へ連絡お願い致します。