

カウンセラー便り

にぎやかな声が学校に戻ってきました。子どもたちは夏を越える度に心身共に成長して頼もしくなる印象があります。夏休みはリフレッシュできる時間になりましたか？

学期当初は生活のリズムや体の調子がなかなか以前に戻らなかったりするかもしれません。まだ暑い日も続いているので大変ですが、できるだけ規則正しい生活をして、長い2学期の準備をしていきましょう。

ストレスについて（3）

前号では、身体はストレスに対抗しようとして交感神経が活性化する時期（抵抗期）があることを記しました。アドレナリンなどが分泌され、私たちの体は抵抗力がアップし、やる気に満ち、身体がよく動き、寝なくても元気になったり、それほど空腹もおぼえなくなったりもします。しかし、アドレナリンが出続ける状態が続くでしょうか？

やがてそれぞれの自己の限界を超えると、身体は自分を守ろうと今度は休憩を始めます。これが疲弊期です。気分の落ち込みや無気力、疲労感、孤独感などの感情や、泣く、頭痛、腹痛、不眠などの症状として表れます。こうなってからは回復に時間がかかってしまいます。その前にできるだけ、休みをとるようにしましょう。



2学期のSC相談日

9月3日（水）、17日（水）

10月15日（水）

11月5日（水）、19日（水）

12月3日（水）、17日（水）



観光用鍾乳洞の中のシダ植物
問題となっているようですが、たくましいなあ…。



SCご利用の方法

担任の先生または職員室にご連絡ください。

電話 (06)6699-0221

文責：中村明日香(SC)