

保護者様 (家庭数配布)

「季節の変わり目」を乗り切る！

猪名川町立白金小学校
スクールカウンセラー山崎裕介

清々しい秋の気配が感じられる季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

この時期、**気圧・温度・天候の変化**などに体がうまく順応できずに、自律神経のバランスが乱れ、**集中力や思考力の低下、強い眠気、疲労感、不安感、気分の落ち込み、イライラ、頭痛、腹痛、消化不良**など、心と体にさまざまな不調を引き起こすことがあります。このような症状を**九月病**と呼ぶことがあります。特に子どもの場合、長期休暇が明けて多忙な二期に入り、**生活が急激に変化**することも**九月病**の原因になります。

九月病が悪化すると、病気になることがありますので注意が必要です。

九月病にならないために、以下の生活習慣を心掛けましょう。

- **十分な睡眠**をとる。寝るときは**部屋を暗く**する。
- **規則正しい生活**を心掛ける。
- **ぬるいお風呂**にゆっくり浸かってリラックスする。
- **入浴は寝る1時間前**までに済ませる。
- **夕食は寝る2時間前**までに済ませる。
- **テレビ・パソコン・スマホ・ゲーム**等は脳を活性化して眠りを妨げるので、**寝る30分前**にはスイッチを切る。
- **気温や天候に合った衣服や空調**などの工夫をする。
- **適度な運動**で血行を良くする。
- **スケジュール**にゆとりを持つ。

また、**日照時間の減少**も**九月病**の大きな原因になります。**日照時間が減少**すると、**セロトニン**という脳内物質の分泌量が減少します。そして**セロトニン**の減少に伴って気持ちが沈み、気力が低下します。

セロトニンの減少を防ぐために以下の点にも注意をしましょう。

- 日中は出来るだけ**日の光**を浴びる。
- **セロトニン**の原料となる**トリプトファン**を多く含む食材を摂る。**トリプトファン**は**牛・豚・鶏**などの肉類、**カツオ・マグロ**などの魚類、**ヨーグルト・チーズ**などの乳製品、**豆腐・納豆**などの大豆食品にたくさん含まれています。

皆様におかれましても実り多き秋となりますことを、心よりお祈り申し上げます。