



## 12月

7日(火) 東キャンパス  
16日(木) 西キャンパス  
21日(火) 東キャンパス

## 1月

11日(火) 東キャンパス  
13日(木) 西キャンパス  
20日(木) 西キャンパス  
25日(火) 東キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセ  
リング担当の先生  
<カウンセリング担当>



カウンセリングルーム便り

# 泉が岡



No. 6

令和3年12月6日  
宮城県塩釜高等学校

日が落ちるのがとても早くなりました。12月の冬至が1年で一番日照時間が短くなる日です。

みなさんの中に、例年冬になると調子が悪くなる、気分が落ち込む、という人はいませんか。

冬の心身の不調の一因として、日照時間が関係していると考えられています。人間は、朝起きて明るい太陽の光を浴びると、セロトニンという物質が分泌されます。セロトニンは「幸せホルモン」などと呼ばれることがあるように、人の幸福感に大きく関与しています。また、セロトニンは睡眠ホルモンである「メラトニン」の原料になります。

メラトニンが分泌されることで、体内時計が調整されます。ところが、太陽の光を十分に浴びることができないと、メラトニンが正常に分泌されなくなり、体内時計が乱れて、心身の調子が悪くなってしまうこともあります。寒い季節を元気に過ごすために、以下のような対策をしてみてください。

- ・ 日中は太陽の光を浴びる。
- ・ 朝起きたらカーテンを開ける。
- ・ 散歩など軽い運動をする。
- ・ 寝る時間、起きる時間を決める。
- ・ 3食決まった時間にとる。



冬休みはゆっくり体を休めたり、普段は時間がなくてできない趣味に没頭したりするのもよいですが、なるべく昼夜逆転しないように心がけましょう。

学校生活で心配なことがある、なんだかイライラするなど心の不調を感じるものがあったら、気軽にカウンセリングを利用してください。

(西キャンパススクールカウンセラー)

## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

### ★時間・場所

東キャンパス 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣)  
西キャンパス 9:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所に変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188  
(西) Tel 022-362-1011

