

談話室

教育相談部だより 令和5年12月8日発行



☆冬に感じる疲労感について

気温が下がり寒さが厳しくなる冬になると、何だか身体がだるい、朝起きられない、寝ても疲れがとれない、気持ちが沈みやすいといった不調を感じることはありませんか。冬に不調を起こす一番の原因は、寒暖差による自律神経の乱れです。夏よりも冬の方が昼夜の寒暖差が大きくなり、急激な気温の変化で自律神経が乱れて体調が崩れやすくなります。また、冬は夏に比べて日照時間が短くなることで、やる気や感情をコントロールする「セロトニン」というホルモンが活性化されにくくなるということが分かっています。

～冬でも元気に過ごすためのポイント～

冬は自律神経を整える生活習慣を取り入れることで、寒さに負けない身体づくりができます。ここでは自律神経を整える過ごし方のコツを紹介していきます。

①朝起きたら日光を浴びる

一番に日光を浴びることでセロトニンが分泌されて、体内時計にスイッチが入ります。特に冬は日照時間が短くなりますので、休日でも朝起きてすぐに日光を浴びる習慣を取り入れていきましょう！

②手軽なストレッチで筋肉をほぐす

まめなストレッチや肩回しなどで全身の血流や筋肉をほぐすことで疲れにくい身体を作ることができ、心も身体もスッキリします。

③毎日湯船に浸かる

湯船に浸かってリラックスすることは、身体を休ませる副交感神経が優位に働き、自律神経を整えることができます。また、睡眠の質が高まり日頃の疲れが取れやすくなります。

☆みんなのための相談・情報窓口

今大きな悩みを抱えている人はいませんか。どうしたらいいか分からないときは誰かに相談してみましょう。ここでは子どもむけや悩み別に開いている無料の相談窓口を紹介します。人に知られたくない時は、そのことを伝えて相談すれば大丈夫。この電話はみんなの味方だから安心して話してください。

◆ 24 時間子ども SOS ダイアル ※24 時間対応	☎0120-0-78310 (24 時間受付)	いじめや暴力、そのほか困りごとなんでも「どうしよう」と思ったらここへ。子どもも保護者もすぐ相談できる。
◆ チャイルドライン	☎0120-99-7777 (通話料無料)	18 歳までの子ども専用ダイヤル。名前を言わなくても話せる。(毎日 16 : 00～21 : 00 ※12/29～1/3 は休み)
◆ 消費者ホットライン	☎188 (いやや!)	ネット上でお金を払えと言われる、などで困ったらここへ。地域の消費生活相談窓口につながるしくみ
◆ 男の子と保護者のための性暴力被害ホットライン	☎0120-210-109 (R5.12.23 まで)	性暴力の被害にあった男の子やその保護者のための相談先。名前を言わなくても利用できる。(毎週金・土 16:00～21:00)