

保護者の皆様へ



令和7年12月15日
令和7年度 第4号(11月-12月号)
豊田市立佐切小学校
スクールカウンセラー 伊藤 江里奈

スクールカウンセラーだより

こんにちは。スクールカウンセラーの伊藤江里奈です。寒暖差が大きい日が続いていますので、体調にお気を付けてお過ごし下さい。

冬は日照時間が短いため、太陽光を浴びる時間が短くなりがちです。また寒かったり暗かったりして、運動をする機会も減りがちになります。人間には、太陽光を浴びたり身体を動かしたりすると作られやすい幸福ホルモンと、太陽光を浴びていない時間が長い時に作られやすい睡眠ホルモンがあり、冬になって日照時間が短くなると気分が落ち込む人がいるようです。北欧など、緯度の高い国ではよく知られている現象です。

冬の気分の落ち込みを防止する方法がいくつかありますので、お伝えします。



① 朝起きたらすぐ太陽光を浴びる

…窓越しではなく、直接光を浴びること、特に午前7時～9時頃に浴びることが大事です。

② トリプトファンとビタミンDをセットで摂取する

…トリプトファンは牛乳、チーズ、大豆製品、ナッツ類などに含まれています。ビタミンDはサケ、マグロ、キノコ類などに含まれています。

③ ウォーキングなど、軽い有酸素運動を行う

…軽い有酸素運動をすると幸福ホルモンが作られやすくなります。

寒い季節に気分が落ち込んだ場合は、まずは上記の3つを試してみてください。しかし、季節性の気分の落ち込みではない場合もあります。基本的には上記の3つは心身の健康のために取り入れると良いことではありますが、生活の改善だけでは気分の落ち込みや普段と違う様子が改善しないというケースもあります。

気分が落ち込んでいる理由が分かっている時も、分からない時も、2週間以上続いた場合はかかりつけの医師やスクールカウンセラーなどの専門家に相談してください。



1・2・3月のスクールカウンセラーの勤務予定

9時30分～16時15分

1月19日(月)、2月2日(月)、2月16日(月)、3月9日(月)、3月23日(月)

相談の申し込み方法

- ◎ 予約方法 養護教諭の熊谷先生、あるいは担任の先生を通じて、相談日時を予約
- ◎ 日時 月曜日（時間は、先生方と相談してお知らせします）
- ◎ 場所 佐切小学校 キラギラ教室