



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和5年4月28日
氷見市立北部中学校
教育相談部

まもなくGWです

中庭のチューリップも満開を迎え、ゴールデン・ウィークも間近となりました。4月から慣れない環境で頑張ってきた人にとっては、やっと一息つく休日になるかもしれません。ただ、長い休み明けには、もとの生活リズムに戻りにくくなりがちです。休日であっても、せっかく慣れた起床時間や就寝時間はそのまま維持しましょう。

また、5月病という言葉がありますが、この時期は急にやる気をなくすることがあります。新しい環境の変化に適応できなかった人、適応しようと頑張りすぎてしまった人がいるかもしれません。連休中は、自分が好きだと思うことに取り組んだり、疲れを回復する時間をつくったりして、上手に心の疲労感をぬぐっていきましょう。適度な睡眠と栄養もとって、連休明けの校外学習や修学旅行で、楽しい思い出をつくってほしいと思います。



笑いは百薬の長



心身がストレスを受けると「コルチゾール」というホルモンが急激に分泌されます。これは「ストレスホルモン」とも呼ばれています。コルチゾールの分泌過多は、ストレスから身を守ろうとして起きる現象です。瞬間的な量の増加に問題はありますが、長期的なストレスにさらされることで、脳の海馬を委縮させることが分かっています。このコルチゾールを軽減させる効果があるのは「笑顔」です。

口角を上げて笑っているような表情(フェイスマイル)をつくるだけでもストレスが軽減されるということも立証されています。もちろん実際に声を出して笑うことも有効です。笑顔には、**チョコバー2,000個分の効果がある**ともいわれています。チョコレートを食べると脳内で「エンドルフィン」という神経伝達物質が分泌され、幸福感をもたらす刺激が起こります。笑顔にはそれと比べものにならないくらいの幸福感をもたらす効果があるということです。

イライラしたり腹が立ったり、気持ちが沈むことがあったりしたときには、無理にでも口角を上げて笑みを浮かべていれば、脳に刺激が届いてストレスを紛らわせることができるようです。今日からさっそく口角を上げてみましょう。



★5月のSC/SSWの勤務予定★

Ⓢ変更になることがあります。

- 【SSW: 飯田先生】 1, 8, 15, 22, 29 日(月) 12:30 ~ 14:30
17, 24, 31 日(水) 10:00 ~ 11:00
- 【いじめ対策SSW: 加納先生】 2, 9, 16, 30 日(火) 13:30 ~ 16:30
- 【SC 安川先生】 19, 26 日(金) 10:00 ~ 14:00



頭の体操

【問1】これが表しているのは
何でしょう？

みきくけこ

[ヒント] 1文字だけここに並んでは
いけないものがあります。

【問2】これは何でしょう？



[ヒント] 身近にあるものです。

【問3】□に[+、-、×、÷]を入れ
正しい式にしましょう。

Q1: キミガ□イトコロ = お化け屋敷

Q2: コシ□トコロ = ベンチ

Q3: ガツキ□トコロ = スタジオ

Q4: ハラミ□トコロ = 食堂

[ヒント] 記号をカタカナにしてみよう。

【問4】次は何を表しているでしょう。

P0000

[ヒント] 0が4つあるお金の単位は？

解答は1階の公衆電話付近の掲示板に記載しておきます♪

