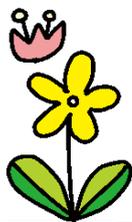


令和5年度



教育相談だより



石北小だより

～ぽかぽか⑥～

R5.11.9



## 涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。



### リラックスモードへスイッチ

感情が高まっている時、体は“興奮モード”です。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺からは涙が出ることもあります。この涙には、体を“リラックスモード”に切り替え、落ち着かせてくれるスイッチの役割があります。

### ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

## 涙は鼻からもあふれ出る!?

たくさん泣いた時、なぜか鼻水も止まらなくなりますよね。

目は1本の管で鼻と繋がっています。泣いた時、涙は目から溢れるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。そのため、泣くと鼻水も一緒にでるのです。また、この時の鼻水はほとんど涙であるため、透明でサラサラなことが多いです。どちらも優しくぬぐってあげてくださいね。

泣きたいときは思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流しましょう。そして、保護者のみなさんも一人で悩まず、いつでもお気軽にご相談ください。

### お知らせ

お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。お気軽にご相談ください。

教育相談係  
担当 河原井・高田

きりとり

スクールカウンセラー相談 希望書

11月15日(水)締め切り

11月21日(火)の相談を希望します。

(\*必ず第3希望まで希望順位をご記入いただきますようお願いいたします。)

14:00	15:00	16:00

年 組 児童名

保護者氏名